
С. Б. ДАЦКОВСКИЙ
Б. М. ДАЦКОВСКИЙ
РАСТЕНИЯ
И
КОСМЕТИКА

С. Б. ДАЦКОВСКИЙ
Б. М. ДАЦКОВСКИЙ

РАСТЕНИЯ И КОСМЕТИКА

Издание четвертое



ПЕРМЬ
1994

ББК 51.204.1
Д 21

В книге заведующего кафедрой кожных болезней Пермского медицинского института доктора медицинских наук, профессора Б. М. Дацковского и врача-дерматолога высшей категории С. Б. Дацковского рассказывается о растениях, используемых для лечения и профилактики наиболее распространенных косметических недостатков. Приведены краткие сведения по сбору, сушке и приготовлению лекарственных форм из растений. Подробно изложена методика лечения растениями.

Издание рассчитано на широкий круг читателей, будет полезно дерматологам и косметологам.

ISBN 5-86610-049-5

© С. Б. Дацковский,
Б. М. Дацковский, 1994.

ВВЕДЕНИЕ

«Косметика» — греческое слово, в буквальном переводе означающее «искусство украшать». Но смысл его более широкий, так как косметика включает гигиенические и лечебные мероприятия по уходу за кожей, предупреждению и устранению ее дефектов и некоторых заболеваний. За многие века люди накопили обширные знания о причинах возникновения косметических недостатков и создали огромный арсенал средств и методов их профилактики и лечения.

Различают врачебную (медицинскую) и декоративную косметику. Первая использует для профилактики и устранения внешних дефектов различные косметические средства, физиотерапевтические, хирургические и другие методы лечения. Задачей декоративной косметики является маскировка дефектов кожи. Противопоставлять врачебную косметику декоративной не следует, так как они дополняют друг друга.

Среди множества средств, используемых для профилактики и лечения косметических недостатков, значительный интерес вызывают лекарственные растения. Эмпирическое (основанное на опыте) применение их с лечебной целью обогатило народную медицину и явилось стимулом для углубленного изучения некоторых растений.

В последнее время интерес к фитотерапии (фитон — растение) резко возрос. Это вызвано несколькими причинами. Во-первых, лучшей переносимостью природных соединений по сравнению с синтетическими, следовательно, меньшим количеством неблагоприятных побочных явлений. Во-вторых, растения нередко обладают более полноценным действием за счет комплекса биологически активных веществ, образовавшегося в процессе длительной эволюции. Это качество отсутствует у пре-

паратов, полученных химическим путем или даже изолированных из растений, которые являются сырьем для многих современных официнальных (аптечных) средств.

Свойства лекарственных растений предопределяют их ценность и в косметологии. Промышленность выпускает много косметических препаратов с растительными добавками. Но это, как правило, сложные составы, включающие консервирующие средства и другие продукты химического синтеза. Их не все хорошо переносят, нередко возникают дерматиты (воспаления кожи). Применять лекарственные растения в чистом виде можно практически не ограниченно во времени, так как явления непереносимости к ним наблюдаются во много раз реже. Кроме того, окружающая нас природа позволяет располагать необходимым количеством растительного сырья, а приобретение его в аптеках связано с минимальными затратами. Доступны выбор и возможность чередования растений. Такие лекарственные формы просто приготовить и применять в домашних условиях. Иногда из-за повышенной чувствительности кожи могут возникнуть аллергические реакции, и предвидеть это невозможно. В таких случаях лечение этими растениями должно быть сразу прекращено.

В отечественной специальной литературе встречаются сведения об использовании отдельных лекарственных растений в косметологии, однако их очень мало и они не систематизированы. Нужно учитывать все особенности химического состава растений, чтобы дать научно обоснованные рекомендации.

В предлагаемой вниманию читателей книге систематизированы многолетний опыт авторов и литературные данные о применении с лечебными и профилактическими целями лекарственных растений при наиболее часто встречающихся косметических недостатках. Они не противопоставляются другим методам, средствам лечения и профилактики, используемым современной косметологией.

Кожа является частью целостного организма, и ее состояние тесно связано с деятельностью других органов и систем человека. Поэтому забота о поддержании общего здоровья, правильное питание, соблюдение гигиенического режима, систематические занятия физкультурой совершенно необходимы и в значительной мере определяют конечный результат косметического лечения.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

Растительный мир нашей Родины чрезвычайно богат. Общее количество видов лекарственных растений достигает 20 тысяч. Из них пока изучены и применяются в научной медицине лишь около 250 растений. Значительно больше видов — около двух тысяч — используются в народной медицине.

В книге обобщен опыт применения 100 лекарственных растений (или аптечных препаратов из них), а также свыше 50 видов широко используемых в питании фруктов и овощей.

Значительное расширение списка растений нецелесообразно, так как не все смогут заняться сбором лекарственного сырья, а предпочтут приобрести его в аптеках. Большинство рекомендованных растений можно получить без рецепта: список их дан в приложении.

В книге не рассматриваются вопросы, касающиеся лекарственных растений вообще, но не относящиеся непосредственно к нашей теме. Поэтому мы остановимся лишь на некоторых важных деталях, сравнительно мало известных широкому кругу читателей.

Желающие более подробно ознакомиться с характеристикой лекарственных растений, правилами и сроками сбора их найдут эти сведения в таких изданиях: *А. Ф. Гаммерман, Г. Н. Кадаев, М. Д. Шупинская и др. «Лекарственные растения (растения-целители)».— М., 1975; А. Д. Митюков, Н. Л. Налетько, С. Г. Шамрук. «Дикорастущие плоды, ягоды и их применение».— Минск, 1975; П. С. Чиков. «Лекарственные растения: сбор, заготовка, охрана, воспроизводство».— М., 1982; Л. Я. Скляревский, И. А. Губанов. «Лекарственные растения в быту».— М., 1986; Е. А. Ладынина, Р. С. Морозова. «Фитотерапия».— Л., 1987; А. М. Задорожный, А. Г Кошкин, С. Я. Соколов, А. И. Шретер. «Справочник по лекарствен-*

ным растениям».— М., 1988; Е. Д. Солодухин. «Аптека в лесу».— М., 1989.

Сбор растений

В природе существует много похожих друг на друга, но различных по действию растений, поэтому при сборе их нужно быть очень внимательным. Заготавливать следует только те части растений, которые необходимы для лечебных целей. Делать это надо бережно, помня, что хищническое уничтожение лекарственных растений обедняет флору и наносит большой вред природе. Не следует выдергивать растения с корнем, если нужна только его надземная часть.

Надземные органы (цветки, листья, стебли) собирают в период цветения, почки — ранней весной, после их набухания, но до того, как они раскрылись. Кору заготавливают также весной в период сокодвижения, с молодых стволов и веток. Плоды и семена собирают по мере созревания; особенно осторожно — сочные ягоды, остерегаясь раздавить их пальцами. Лучше это делать не в знойный период дня, а ранним утром или вечером. Подземные органы растений (корни, корневища, клубни, луковицы) выкапывают осенью, когда надземные части увядают, или при необходимости — ранней весной.

Сбор неповрежденных надземных органов можно производить только в сухую ясную погоду, так как влажные растения труднее сушить и они быстрее портятся. Нельзя собирать растения в загрязненных и запыленных местах.

Сушка растений

Собранное лекарственное сырье очищают от примесей, раскладывают тонким слоем на подстилке и сушат на воздухе в затененных местах, лучше под навесом, или в сухих, хорошо проветриваемых помещениях. На солнце большинство растений сушить нельзя. Ягоды перед сушкой можно слегка провялить на солнце. Сушить растения можно умеренно горячим воздухом в печи, в духовке. Сушка окончена, если надземные части растения ломки, плоды не слипаются. Для некоторых растений необходим особый режим сушки, при котором сохраняются их це-

лебные свойства. При заготовке лекарственного сырья лучше обратиться за советом в аптеку.

Хорошо высушенные растения рыхло укладывают и хранят в бумажных пакетах, мешочках из материи, ящиках, выстланных внутри бумагой, в чистом, сухом, нежарком помещении. Ягоды нельзя хранить в плотно закрытой таре без доступа воздуха.

Сроки хранения растений различны. Цветки, листья, травы можно хранить 1—2 года, плоды — 2—3 года, кору, корни и корневища — 3—5 лет. Однако имеются исключения. Кроме того, не всегда можно обеспечить оптимальные условия хранения (температура воздуха, его влажность), несоблюдение которых ведет к порче растительного сырья. Поэтому в домашних условиях нежелательно хранить растения более года.

Приготовление из растений лекарственных форм для внутреннего и наружного применения

Для приготовления лекарств используются главным образом высушенные растения или их части. Использование некоторых свежих растений оговорено в тексте.

Основным приемом для приготовления различных лекарственных форм из сушеного сырья является извлечение действующих веществ с помощью различных жидкостей. Большинство этих веществ растворяется в воде. Для приготовления таких растворов не требуется ни сложной аппаратуры, ни дорогостоящих и дефицитных экстрагентов (извлекателей).

Некоторые вещества (эфирные масла, смолы) почти нерастворимы в воде, но хорошо растворяются в спирте. Эти лекарственные формы также употребляются для внутреннего и наружного лечения.

Для извлечения из растений веществ, растворимых в жирах, и приготовления нужных лекарственных форм используются в домашних условиях растительные масла (кукурузное, оливковое, персиковое, подсолнечное и др.) и вазелиновое масло.

Возможно применение в лечебных целях и сухого растительного сырья в виде порошков для приема внутрь и наружно (присыпка), или в смеси с жировыми основами в виде мазей. Однако большинство приготовленных

таким способом мазей дает незначительный эффект, к тому же они малостойки.

Простейшими водными извлечениями являются отвары и настои. Из цветков, тонких листьев, травы, большинства плодов и семян обычно готовят настои, а из более грубых частей растений — плотных листьев, коры, корней и корневищ — отвары. Высушенное лекарственное сырье должно быть подготовлено к последующей обработке. Его необходимо измельчить. Степень измельчения разных видов сырья неодинакова. Она зависит от особенностей строения растения и химической природы веществ, содержащихся в нем. При домашней обработке сырье измельчают так: листья, траву и цветки — до частиц размером около 5 мм (кожистые листья — до 1 мм), корни, корневища, кору и стебли — до 3 мм, плоды и семена — до 0,5—1 мм.

Растительное сырье заливают кипяченой водой комнатной температуры * и в закрытой посуде (эмалированной, стеклянной, из нержавеющей стали) нагревают на кипящей водяной бане. Нельзя варить сырье на открытом огне. Нежелательно также заливать его горячей водой, так как при этом происходит быстрое свертывание белков в клетках растений, препятствующее переходу действующих веществ в раствор. Следовательно, концентрация их в таком случае будет ниже. Постепенность нагрева имеет важное значение.

Продолжительность нагрева на водяной бане — 30 мин (для отваров) и 15 мин (для настоев). Этого времени вполне достаточно для перехода в раствор активных веществ. При более длительном нагревании в раствор начинают поступать не только активные, но и высокомолекулярные соединения, являющиеся, как правило, балластными веществами. Время нагрева отваров и настоев увеличивается на 10 мин при приготовлении больших объемов водных извлечений — до одного литра и более.

После окончания нагрева отвары и настои снимают с водяной бани и охлаждают при комнатной температуре (отвары — 10 мин, настои — 45 мин). Затем их надо процедить через 2 слоя марли или полотно. Потом ра-

---

* В этой и других главах часто употребляются оценки температуры воды, соответствующие официальным данным: комнатная температура — около 20°С; прохладная, холодная — 12—15°С и ниже; теплая — 40—50°С; горячая — 80—90°С. Если температура лекарства не указана, значит имеется в виду комнатная.

стительное сырье отжимают и полученную дополнительную порцию жидкости также процеживают. Исключение составляют отвары из растительного сырья, содержащего дубильные вещества. Их процеживают сразу же по окончании нагрева, так как при охлаждении они быстро мутнеют и портятся.

Для различных видов растений соотношение лекарственного сырья и воды неодинаково. Например, для приготовления отвара из коры дуба в концентрации 1 : 10 надо взять 1 г сырья и 10 г воды. Для вытяжек из большинства растений, кроме сильнодействующих, наиболее употребительным является такое соотношение. Однако для наружного применения можно использовать и более крепкие извлечения (в 1,5—2 раза), учитывая, что в лекарственных растениях содержание действующих веществ невелико и обычно не превышает 1—2%. В нашей книге в каждом случае указана концентрация растительного сырья с учетом его химического состава и особенностей состояния кожи и волос.

Сырье лучше взвешивать на аптекарских весах, тогда можно готовить вытяжки определенной концентрации. Если же это по каким-то причинам затруднительно, надо учитывать хотя бы приблизительный вес различных видов высушенного и измельченного сырья, например, измерять столовой ложкой, в которую входит: листьев, цветков или травы в среднем около 3 г, корней, корневищ и коры — около 7, семян, почек, плодов — около 12 г.

Даже после отжима лекарственного сырья оно удерживает в себе какое-то количество воды. Поэтому для получения необходимого объема отвара или настоя надо будет добавлять воду. Лучше этого не делать, так как разбавляется полученная вытяжка. Надо сразу залить сырье большим количеством воды, учитывая коэффициент водопоглощения различными видами сырья. Приближенно он равен: для корней и корневищ — 1,5; для цветков, травы и коры — 2, для семян — 3. Однако для некоторых растений коэффициент водопоглощения значительно отличается от средних показателей, и это необходимо учитывать. Для мать-и-мачехи и хвоща он равен 3; для шалфея — 3,3; для липы и ромашки — 3,4; для валерианы — 2,9 и для шиповника — 1,1.

Дополнительное количество воды можно вычислить, умножив вес лекарственного сырья на коэффициент. По-

этому для приготовления отвара дубовой коры концентрацией 1 : 10 надо взять 1 г коры, добавить 12 г (миллилитров) воды (10+1×2). Значит, на 10 г коры пойдет 120 мл воды, на 100 г — 1200 мл и т. д.

Все водные вытяжки быстро портятся из-за роста в них микробов и плесеней. Поэтому лучше ежедневно приготовлять свежую порцию отвара или настоя. В холодильнике допустимо хранить их не более трех суток.

В домашних условиях водные извлечения иногда готовят и более простым способом. Измельченные в крупный порошок высушенные части растения заливают крутым кипятком и настаивают (как чай) 20 мин, затем процеживают. Обычно так готовятся сборы (чаи) из нескольких растений, имеющихся в аптеках (потогонный, грудной, успокоительный, мочегонный, желчегонный). Такой способ приготовления отваров и настоев более прост и удобен, но в них содержится меньше активных веществ, а потому они не столь эффективны. Для грубого растительного сырья этот способ не пригоден.

Большинство растений содержит десятки различных компонентов, и пока нет точных научных данных о характере их взаимодействия. Поэтому в лечебных целях целесообразно использовать, может быть, за некоторыми исключениями, только отдельные виды сырья.

Из растений, содержащих слизи, также готовят водные извлечения, обладающие мягчительными и обволакивающими свойствами. Их готовят из сырья, богатого слизистыми веществами, чаще всего из семян и корней. Для этого добавляют горячую воду в определенных соотношениях, взбалтывают и процеживают.

Иногда водные извлечения из растений из-за особенностей их химического состава готовят холодным способом. Это необходимо в том случае, если надо избежать свертывания некоторых веществ под влиянием горячей воды. Необходимое количество сырья заливают водой комнатной температуры, настаивают определенное время, затем процеживают.

Все водные извлечения представляют собой наиболее употребительную лекарственную форму, но, конечно, не единственную. Часто в качестве растворителя используют спирт или водку. В аптечном производстве для приготовления спиртовых извлечений (настоек) применяют спирт различной крепости (40%, 70%, 90%-ный). В домашних условиях для этих целей часто исполь-

зуют водку. Ею заливают измельченное растительное сырье и в закрытой посуде настаивают при комнатной температуре, периодически встряхивая, в течение недели. Затем вытяжку осторожно сливают, остаток отжимают и добавляют к слитой вытяжке. Можно отжатое сырье промыть дополнительно небольшим количеством водки, снова отжать и соединить с предыдущими порциями. Приготовление вытяжки заканчивают фильтрованием.

Хранить настойки нужно при комнатной температуре в хорошо закупоренной посуде из темного стекла, в защищенных от солнечных лучей местах. Большинство настоек готовится в соотношении 1 : 5, то есть на одну часть сырья берут 5 частей спирта (водки).

Иногда неудобно использовать для наружного применения жидкие лекарственные формы — водные, спиртовые или масляные. Возникает необходимость приготовления более густых форм, имеющих мазеобразную консистенцию. Для этого смешивают жидкие извлечения с жирами, жироподобными веществами или готовыми (патентованными) кремами в определенных соотношениях.

В препаратах, приготовленных из свежих растений, полностью сохраняется весь комплекс активных веществ растения, в то время как при сушке неизбежно происходят некоторые количественные и качественные их изменения. Однако приготовление извлечений из свежих растений ограничено коротким сезоном сбора и необходимостью заготовки в несколько раз большего количества свежесобранного, чем сухого, сырья.

Эффективны соки из свежих растений. Готовят их следующим образом: свежие, мелконарезанные органы промытых растений пропускают через соковыжималку или измельчают в мясорубке (или другим способом) и полученную кашицу отжимают через стираную полотняную ткань. Остаток смешивают с небольшим количеством воды и еще раз отжимают. Полученный сок фильтруют и сразу используют в лечебных целях.

Можно заготовить небольшое количество сока и впрок, но технология приготовления его несколько сложнее. К отжатому соку надо добавить для консервации спирт (15% от общего количества сока), нагреть смесь на водяной бане в плотно закрытой посуде (иначе спирт улетучится) до 75—80°C и при такой температуре продолжать нагрев еще 30 мин. После этого сок надо быстро

охладить и затем профильтровать. При соблюдении условий сок сохраняется в прохладном месте более продолжительное время.

СЕБОРЕЙНЫЕ БОЛЕЗНИ ВОЛОС

Волосы выполняют не только защитные функции, оберегая кожу головы от действия прямых солнечных лучей и холода, но и служат украшением, влияя в немалой степени на психоэмоциональную сферу человека. Число фолликулов на голове равно приблизительно 100 тысячам с колебаниями в бо́льшую (у блондинов) или меньшую (у рыжих) сторону. Каждый волос живет в среднем около 4 лет, поэтому происходит постоянная смена их. Умеренное выпадение волос — 20—30 и даже до 100 в день — физиологическое явление. Весной и осенью выпадение может несколько усилиться.

Состояние волос тесно связано с общим состоянием здоровья, поэтому велика роль гигиенического режима, регулярного и полноценного питания, разумного отдыха, физических упражнений.

Неправильный уход за волосами — мытье жесткой водой и сильными щелочными средствами, химическая завивка, производимая без учета состояния волос, пребывание на палящем солнце и на холоде с непокрытой головой, частая окраска или обесцвечивание — может быть причиной ухудшения состояния волос, их поредения и сухости, появления шелушения (перхоти).

Уход за нормальными волосами несложен и заключается прежде всего в поддержании чистоты. Это необходимо для удаления скапливающегося секрета кожных желез, чешуек, пыли и других загрязнений из внешней среды. Этому способствует тщательное расчесывание волос гребнем, а затем и щетинистой щеткой (но не металлической или нейлоновой) ежедневно в течение нескольких минут, желательно даже 2 раза в день. Такой массаж улучшает кровообращение в коже головы, а следовательно и питание волос. Щетки должны содержаться в образцовой чистоте.

Нормальные волосы достаточно мыть один раз в неделю. Нельзя употреблять для этой цели жесткую воду, так как содержащиеся в ней соли кальция, магния и железа оказывают неблагоприятное влияние на волосы и кожу головы. Появляется сухость, шелушение, волосы ис-

тончаются, становятся хрупкими, расщепляются, выпадают в большом количестве, особенно у людей с тонкими волосами. Воду для мытья головы можно смягчить путем длительного, не менее часа, кипячения и отстаивания или добавления 2—3 чайных ложек питьевой соды на таз воды (около 5 л). Целесообразно использовать прокипяченную и профильтрованную дождевую или снеговую воду.

Для мытья нормальных волос пригодны обычные туалетные мыла и мыльные шампуни. В последние годы нашли широкое применение шампуни, приготовляемые на основе синтетических поверхностно-активных веществ. Они пригодны для мытья волос в воде любой жесткости, даже в морской. После мытья волосы следует тщательно обсушить полотенцем. Расчесывать волосы надо осторожно, короткие — от корней, длинные — с концов. Лицам со светлыми, тонкими волосами противопоказано делать химическую завивку. Не рекомендуется делать прически, способствующие натяжению волос.

У некоторых людей по разным причинам ухудшается рост волос (в норме они отрастают за месяц в среднем на 1 см, у пожилых людей — несколько медленнее), усиливается их выпадение. В этих случаях полезно применять некоторые лекарственные растения, способствующие укреплению волос и их росту.

Используя с лечебной целью водные экстракты растений, необходимо придерживаться следующих правил: мытье ими производится без мыла, отвары и настои должны быть теплыми, то есть иметь приятную для головы температуру; после мытья или втираний (при ограниченном количестве сырья) волосы не вытирают, а только отжимают и укутывают махровым полотенцем, желательно подогретым, на один час, что способствует лучшему всасыванию лекарственных веществ.

Для укрепления волос и стимулирования их роста можно порекомендовать водные экстракты из таких растений.

❁ **Аир болотный.** Настой корневищ (1 : 10) используют для мытья или втираний в волосистую кожу головы. Процедуры делают 2—3 раза в неделю. Курс — 10 процедур. При необходимости через месяц курс повторяют.

❁ **Душица обыкновенная.** Настоем травы (1 : 10) моют голову 2—3 раза в неделю. Курс — 10 процедур. Лечение можно повторить через месяц.

❁ **Крапива двудомная.** Рекомендуются 2 методики применения:

а) настоем листьев (1 : 10) прополаскивают волосы или втирают его в кожу головы тампоном один раз в неделю после обычного мытья. Лечение длительное, не менее полугода;

б) готовят настой листьев на воде и столовом уксусе (1 : 5 : 5), процеживают и моют голову 2—3 раза в неделю. Курс — 10 процедур. При необходимости через месяц лечение повторяют.

В болгарской медицине для лечения преждевременного поседения рекомендуются ежедневные, в течение нескольких недель, втирания 5%-ного отвара свежих корней и листьев крапивы двудомной в воде и столовом уксусе (пополам), одновременно надо принимать отвар крапивы внутрь по одной столовой ложке утром и вечером до еды в течение двух недель.

❁ **Кубышка желтая.** Отваром корневищ (1 : 10) моют голову 2—3 раза в неделю или втирают ватным тампоном. Курс — 10 процедур. Через месяц можно провести повторное лечение.

❁ **Лабазник шестилепестный.** Используют отвар корневищ с корнями (1 : 20) для мытья головы или втираний 2—3 раза в неделю. Курс — 10 процедур. Через 1—1,5 месяца лечение можно повторить.

❁ **Любисток лекарственный.** Отваром корня (1 : 10) моют голову или втирают ватным тампоном 2—3 раза в неделю. Курс — 10 процедур. При необходимости его повторяют через месяц.

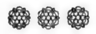
❁ **Петрушка огородная.** Одну чайную ложку плодов растереть в ступке или размолоть в кофемолке, добавить одну чайную ложку спирта, а затем тщательно смешать с двумя чайными ложками касторового масла. Полученную смесь втирать по проборам в кожу головы через день. Курс лечения — 15 процедур. Через месяц лечение можно повторить.

❁ **Тополь черный** (осокорь). В качестве лекарственного сырья используют почки в виде настоя (1 : 10), который втирают ватным тампоном в кожу головы 2—3 раза в неделю. Курс лечения — 10 процедур. При необходимости его повторяют через 1—1,5 месяца. Почки тополя надо хранить в закрытой посуде.

❁ **Тысячелистник обыкновенный.** Настоем травы (1 : 10) моют голову 2—3 раза в неделю. Курс — 10 про-

цедур. При необходимости лечение можно повторить через месяц.

❁ **Хмель обыкновенный.** Настоем (1 : 10) из соплодий (шишек) моют голову 2—3 раза в неделю. Курс — 10 процедур. Лечение можно повторить через 1,5—2 месяца. Хранить сырье не следует больше года.



При ряде заболеваний и неправильном уходе за волосами могут возникнуть количественные и качественные изменения салоотделения, проявляющиеся сухостью и шелушением (перхотью) или, наоборот, сальностью волос и их усиленным выпадением. Эти изменения принято называть себорейными (от «себо» — сало).

Правильное лечение и уход за волосами при этих состояниях должны быть начаты возможно раньше, уже при появлении начальных признаков. Дело в том, что себорея у многих людей сопровождается облысением, которое отличается существенной особенностью. Наряду с выпадением волос происходит гибель волосяных фолликулов, восстановить их уже невозможно. Большинство людей не знают об этой особенности преждевременного выпадения волос на фоне себореи и, не придавая ей значения, обращаются к врачу уже с опозданием, когда лечение малоэффективно.

Сухая себорея

Это название широко распространено, хотя явно неудачно, так как в переводе себорея означает «салотечение».

При данной патологии волосы постепенно истончаются, теряют блеск, становятся хрупкими, обламываются и расщепляются на концах, начинают усиленно выпадать. На коже головы появляется перхоть в виде легко осыпающихся, сухих беловатых чешуек. Нередко сопровождается зудом.

Попытки устранить такие явления более частым мытьем головы горячей водой с мылом эффекта не дают, более того, усугубляют состояние. Это понятно, так как главным симптомом здесь является сухость. Поэтому все средства, обезжиривающие кожу и волосы (мыло, жесткая вода, спиртовые растворы, химическая завивка, частая окраска), приносят вред.

Сухие волосы надо мыть реже: летом — раз в 10 дней, зимой — через 2 недели. Вода для мытья должна быть мягкой и теплой, а мыло — пережиренным: «Бархатистое», «8 Марта», «Детское», «Золотой Орфей», «Консул», «Марочное», «Оникс», «Подарочное», «Яблоневый цвет». Сухие волосы желательно мыть пеной этих сортов мыла или кремом для бритья.

Допустимо периодически использовать некоторые шампуни с высоким содержанием жировых добавок: «Жемчуг», «Зодиак», «Красная гвоздика», «Наташа», «Ольга», «Лецитиновый», «Яблоневый цвет». Последние два перед употреблением следует разбавить теплой водой в соотношении 1 : 3. Для мытья умеренно сухих волос целесообразно пользоваться шампунями с растительными добавками: «Каштан» (содержит настой басмы и экстракт плодов конского каштана), «Мцыри» (настой хны и экстракт чая), «Малахит» (хвойная хлорофилло-каротиновая паста), «Розовый жемчуг» (содержит апилак; перед употреблением разбавить 1 : 3). При наличии перхоти можно мыть голову концентрированным шампунем «Дзинтарс-21» (разбавить 1 : 3), в состав которого включены настой стручкового перца и сера, или шампунем «Ромашка» с экстрактом одноименного растения. При употреблении всех перечисленных шампуней не обязательно пользоваться мягкой водой.

Пригодность любого шампуня для умеренно сухих волос можно определить путем смачивания им полоски индикаторной бумаги. Годится шампунь, который не изменяет цвет бумаги (нейтральный) или дает легкий розоватый оттенок (слегка кислый).

Однако даже при умеренно сухих волосах этими моющими средствами нельзя злоупотреблять, а при выраженной сухости волос следует полностью воздержаться от применения любых шампуней.

При мытье сухих волос (мылом или шампунем) надо избегать повторных намыливаний.

Сухие волосы можно мыть яичным желтком, который взбивают в теплой воде и втирают во влажные волосы и кожу. Затем волосы ополаскивают теплой водой с добавлением столового уксуса из расчета: одна столовая ложка уксуса на литр воды. Эта процедура рекомендуется и после мытья мылом или шампунем. Вымытые волосы следует тщательно вытереть полотенцем. Нельзя сушить их феном или на солнце.

В качестве моющего средства для любых волос, в том числе и для сухих, пригоден хлеб. Ржаной мякиш предварительно замачивают в теплой воде, размешивают до консистенции жидкой сметаны и слегка втирают в кожу и волосы, затем смывают. Умеренно сухие волосы (а также нормальные и жирные) можно мыть горчицей. Для этого одну столовую ложку сухой горчицы заливают двумя стаканами теплой воды, тщательно размешивают, смачивают смесью волосы и кожу, слегка втирают, а через 2—5 мин смывают.

При очень сухих волосах за час до мытья полезно втереть в кожу головы подогретое на водяной бане масло (кукурузное, оливковое, подсолнечное, касторовое). Масло, как и крем или мазь, втирают по проборам мягкими круговыми движениями подушечек второго, третьего и четвертого пальцев. После чего голову покрывают вощеной бумагой и повязывают платком. За неимением бумаги можно обойтись обертыванием головы на 10 мин махровым полотенцем, смоченным в горячей воде и отжатым. Такая процедура повторяется подряд 4—5 раз.

Можно пользоваться по такой же методике и патентованными средствами: кремом «Волшебный» (с настоем хны) или маслом для волос «Облепиховое» (содержит экстракт ромашки и облепихи, касторовое и другие растительные масла). Следует иметь в виду, что масла и масляные извлечения из растений надо хранить в хорошо закупоренных склянках, в темном, прохладном месте.

Одной из традиционных форм, применяемых для лечения, являются водные извлечения (но ни в коем случае не спиртовые).

Для лечения сухой себореи, сопровождающейся перхотью, зудом, усиленным выпадением и плохим ростом волос, рекомендуются такие лекарственные растения.

❁ **Аир болотный.** В качестве сырья используют корневища растений. Настоем (1 : 20) моют голову или втирают его в кожу головы тампоном 2—3 раза в неделю, до 15 раз. При необходимости лечение повторяют, сократив интервал между курсами до 2—3 недель.

❁ **Душица обыкновенная.** Концентрация настоя травы 1 : 15, число процедур — 12—15, частота их — 2—3 раза в неделю. Интервал между курсами — 3 недели.

❁ **Лук репчатый.** Настоем шелухи (1 : 20) моют голову или втирают его ватным тампоном в кожу головы 2 раза в неделю. Курс лечения — 10 процедур. Можно также за-

лить шелуху лука кипятком, настоять 20 мин и процедить. Настой имеет окрашивающий эффект: волосы приобретают соломенно-золотистый оттенок.

❁ **Мать-и-мачеха.** Настоем листьев (1 : 15) моют голову 2—3 раза в неделю. Курс лечения — 12—15 раз. Через 2—3 недели можно повторить. Имеются публикации, рекомендующие готовить настои из мать-и-мачехи и крапивы в равных долях (по 6 столовых ложек на литр воды). Такую комбинацию при резко выраженной сухой себорее лучше не применять.

❁ **Тополь черный** (осокорь). Ватным тампоном втирают в кожу настой почек (1 : 15) 2—3 раза в неделю. Курс лечения — 12—15 процедур. Через 2—3 недели можно повторить.

❁ **Фиалка трехцветная.** Готовят настой травы (1 : 10) для мытья головы 3 раза в неделю. Курс лечения — 12—15 процедур, которые можно повторить после двухнедельного перерыва. Фиалка трехцветная известна как иван-да-марья. Однако такое же название принадлежит другому распространенному растению, отличающемуся желтыми двугубыми цветками и фиолетовыми прицветниками. Собирать его не надо, так как оно не обладает лечебными свойствами.

При сухой себорее кожа и волосы испытывают недостаток жира, и его желательно в какой-то степени восполнять. Для этого применяют не только отвары и настои из лекарственных растений, но и более густые лекарственные формы — масла и кремы. Тогда увеличивается продолжительность контакта лечебного средства с кожей.

Применяя масла и кремы, необходимо выполнять некоторые правила. Нельзя втирать их очень интенсивно, так как при этом ломаются и выдергиваются волосы. Втирать нужно мягко, но тщательно, продолжительностью не менее 15 мин. В этом случае действует дополнительный положительный фактор — массаж головы, который способствует улучшению кровообращения и питания кожи. Наконец, надо брать очень небольшое количество масла или крема. Избыток их приводит к быстрому загрязнению волос и их неопрятному виду. Кроме того, толстый слой жира нарушает перспирацию (дыхание) кожи, затрудняет потоотделение и регуляцию тепла.

Для лечения сухой себореи рекомендуются масляные извлечения из некоторых лекарственных растений. Их го-

товят нагреванием на водяной бане с последующим процеживанием. Остаток отжимают, процеживают и добавляют к первой порции фильтрата.

❁ **Алтей лекарственный.** Семена нагревают на водяной бане с растительным маслом в соотношении 1 : 20 в течение часа. Процеживают и втирают умеренно теплый настой в кожу головы 2 раза в неделю. Это хорошее средство от перхоти. Курс лечения — 12—15 процедур. При неполном эффекте курс повторяют через 2—3 недели.

❁ **Лен посевной** (обыкновенный). Удобнее всего использовать готовый аптечный препарат из льняного масла — линетол, богатый комплексом ненасыщенных жирных кислот, условно обозначаемых как витамин F. Его втирают подогретым в корни волос 2—3 раза в неделю. Курс лечения — 2 цикла по 10 втираний, через 2—3 недели. Хранить линетол надо в хорошо укупоренной склянке в прохладном темном месте.

Витамин F содержится в креме «Особый», выпускаемом парфюмерной промышленностью для ухода за сухими волосами. Число процедур и периодичность лечения такие же.

❁ **Лопух большой** (репейник). Свежий измельченный корень первого года жизни заливают растительным маслом — миндальным, оливковым или подсолнечным — в соотношении 1 : 3. Настаивают сутки, затем нагревают на водяной бане 1 ч и процеживают. Подогретое в горячей воде масло втирают в кожу головы 2 раза в неделю. После 8—10 втираний и последующего двухнедельного перерыва курс можно повторить.

По аналогичной методике применяют готовый препарат «Репейное масло».

❁ **Облепиха крушиновидная.** Употребляют масло, выпускаемое промышленностью. Тщательно смешивают его с растительным маслом или питательным кремом в соотношении 1 : 9. Смесь втирают в кожу головы 2 раза в неделю. Курс лечения — 10 процедур. При отсутствии готового масла используют плоды облепихи. Их отжимают и выжимки нагревают с растительным маслом на водяной бане, периодически добавляя свежие порции сырья до получения оранжевого цвета извлечения. Затем его фильтруют и смешивают (1 : 9) с кремом. Методика лечения такая же, но число процедур можно увеличить до 12—15.

❁ **Орех лесной.** Ядра орехов содержат 60—70% невысыхающего жирного масла. Их толкут в ступке с небольшим количеством воды (0,1—0,2 массы семян) до получения однородной кашицы, которую втирают в кожу головы 2 раза в неделю. Это стимулирует рост волос и уменьшает явления сухой себореи. Курс лечения — 20 процедур.

❁ **Петрушка огородная.** Плоды растения заливают растительным (лучше касторовым) маслом в соотношении 1 : 5. Нагревают на водяной бане 30 мин, затем процеживают. Теплый фильтрат втирают в кожу головы через день, до 15 раз. При необходимости лечение повторяют через 3 недели.

❁ **Тополь черный.** Почки с растительным маслом или внутренним свиным салом в соотношении 1 : 5 нагревают в течение часа на водяной бане. Затем фильтруют и втирают в кожу головы 2—3 раза в неделю. Курс лечения — 12—15 процедур. Можно повторить через 3 недели.

❁ **Фиалка трехцветная.** Используют как средство против перхоти и для укрепления волос. Траву заливают растительным маслом (1 : 5), настаивают 12 ч, нагревают на водяной бане 30 мин и процеживают. Втирают теплым в волосистую кожу головы 2—3 раза в неделю. Курс лечения — 15 втираний. Через 3 недели можно повторить.

❁ **Хна.** Порошок тщательно смешивают с теплой водой и любым питательным кремом (1 : 2 : 7). Хорошо использовать для этой цели витаминный увлажняющий полужирный крем. Приготовленную смесь втирают в корни волос 2 раза в неделю. Курс лечения — 10—12 процедур. При таком способе лечения красящий эффект минимален. Применять следует только хну желтовато-зеленого цвета, красноватый оттенок порошка свидетельствует о его порче.

Другая методика применения хны традиционна и используется при окраске волос. Столовую ложку порошка заливают горячей водой, размешивают до образования кашицы. Наносят ее в горячем виде по проборам и повязывают голову платком. Через 10 мин (темные волосы) или через 15 мин (светлые волосы) моют теплой водой без мыла. Процедура — один раз в 5—7 дней. Курс лечения — 6—8 процедур.

❁ **Элеутерококк колючий** (место обитания — Дальний Восток). Применяют аптечный экстракт корневищ с кор-

нями (1 : 1) на 40%-ном спирте *. Его тщательно смешивают с питательным кремом (1 : 10, при очень сухих волосах 1 : 20) и втирают в кожу головы 2—3 раза в неделю. Курс лечения — 10 втираний. Можно повторить через 3 недели.

Жирная себорея

Уже одно название говорит о повышенном салоотделении. Волосы довольно быстро, нередко уже на второй-третий день после мытья, становятся сальными, блестят, приобретают неопрятный вид, даже склеиваются в жирные пряди. На волосистой коже образуется перхоть из жирных чешуек, которая легко соскабливается ногтем. Постепенно усиливается выпадение волос, заканчивающееся в течение сравнительно короткого времени (3—5 лет, иногда больше) значительным облысением. Восстановить волосяной покров при этом уже невозможно.

Из эстетических соображений больные обычно учащают мытье головы до двух и даже трех раз в неделю. Однако эффекта это не дает, и волосы снова быстро становятся сальными. Существует даже точка зрения, что обезжиренные мытьем волосы становятся гигроскопичными и как бы «тянут» жир на себя, побуждая сальные железы функционировать более интенсивно.

Мыть голову надо по мере загрязнения, но не чаще одного раза в 4—5 дней любым туалетным мылом или шампунями. Сульсеновое мыло усиливает сальность, при жирной себорее его не следует применять. Не рекомендуется использовать для мытья головы жидкие мыла и мыльный спирт. Волосы при этом сильно обезжириваются, пересушиваются и выпадают. Исключение можно сделать только для дегтярного мыла (с березовым дегтем), которым моют жирные волосы раз в неделю. Летом мыть голову таким мылом нельзя. Деготь повышает чувствительность кожи к солнцу, и у некоторых людей может возникнуть ее воспаление.

Вода для мытья волос должна быть мягкой. Шампунями «Рябинушка», «Колибри», «Нептун», «Раффил» можно мыть голову и в жесткой воде. Кроме первого, они все концентрированные и предварительно разбавляются теплой водой 1 : 3. Для мытья жирных волос в любой во-

* Все аптечные препараты, приготовленные на спирте, отпускаются по рецепту.

де целесообразно использовать шампуни с растительными добавками: «Золотоношский» с настоем шишек хмеля и корня аира, «Крымский» с настоем розмарина, «Облепиховый» с экстрактом плодов конского каштана, хрена и облепихи, «Яблонька» с экстрактом ромашки, «Роза» с экстрактом полевого хвоща и рябины, «Янтарь» с хвойным концентратом; последние два — концентрированные. После мытья надо ополоснуть волосы подкисленной водой (1—1,5 столовой ложки 10%-ного уксуса на литр воды), так как при жирной себорее отделяемое кожных желез часто имеет щелочную реакцию. Можно ополаскивать волосы хлебным квасом.

Перед мытьем желательно на полчаса обильно смочить волосы и слегка втереть в кожу любой молочнокислый продукт одно-двухдневной давности. Довольно стойкий запах кислого молока, сохраняющийся и после мытья головы, можно устранить, прополоскав волосы теплой водой с добавлением горчицы (одна столовая ложка на литр воды).

Для лечения жирной себореи можно использовать многие растения. Одной из лекарственных форм являются отвары и настои для мытья головы. При дефиците лекарственного сырья можно ограничиться их втиранием ватными тампонами в кожу головы.

Рекомендуются следующие растения.

❁ **Бадан толстолистный.** Отваром корневищ (1 : 10) моют голову 2 раза в неделю. Курс лечения — 10 процедур. Через 3—4 недели можно повторить. Растение содержит около 25% дубильных веществ, поэтому после окончания нагрева отвар необходимо сразу процедить.

❁ **Бодяга.** Упоминается здесь в порядке исключения, так как это не растение, а пресноводная губка, обитающая в реках и прудах. Готовый продукт представляет собой порошок серо-зеленого цвета. К одной чайной ложке порошка медленно приливают, помешивая, 3%-ную перекись водорода или раствор борной кислоты (пол чайной ложки на полстакана воды) до консистенции жидкой сметаны. Смесь подогревают на водяной бане или маленьком огне и в горячем виде втирают по проборам в волосистую кожу головы пальцами в резиновой перчатке до появления интенсивного жжения. Через полчаса голову моют. Втирают один раз в 4—5 дней. Курс лечения — 6—8 процедур. Обычно наблюдается резкое уменьшение салоотделения, исчезновение перхоти и зуда.

❁ **Береза бородавчатая и пушистая.** Готовят настой листьев (1 : 10) или в такой же пропорции настой почек и моют им голову 2—3 раза в неделю. Курс лечения — 15 процедур. При необходимости лечение повторяют через 2—3 недели.

❁ **Василек синий.** Используют краевые цветки, которые хранят в закрытой стеклянной посуде в темном месте. Настоем (1 : 40) моют голову 2 раза в неделю. Курс лечения — 10—12 процедур. Через месяц можно повторить.

❁ **Горец змеиный** (произрастает в европейской части России, Западной и Восточной Сибири; на Урале его найти трудно). Отваром корневищ (1 : 10) моют голову 2 раза в неделю. Курс лечения — 10 процедур. При необходимости повторяют через 3—4 недели. Отвар процеживают сразу после окончания нагрева.

❁ **Зверобой продырявленный.** Настоем травы (1 : 5—1 : 10) моют голову 2—3 раза в неделю. Курс лечения — 12—15 процедур. При необходимости повторяют через 2—3 недели. Настой процеживают сразу после нагрева.

❁ **Лапчатка прямостоячая.** Отваром корневищ (1 : 10) моют голову 2 раза в неделю. Курс лечения — 10 процедур. Можно повторить через 3—4 недели. Отвар процедить сразу после нагревания.

❁ **Медуница лекарственная.** Отваром травы (1 : 10) моют голову 2—3 раза в неделю. Курс лечения — 12—15 процедур. При необходимости повторяют через 3—4 недели.

❁ **Мыльнянка лекарственная.** Готовят отвар корневищ с корнями (1 : 20). Моют голову 2 раза в неделю. Курс лечения — 10 процедур. Можно повторить через 1—1,5 месяца.

❁ **Пижма обыкновенная.** Готовят настой цветков (1 : 15). Голову моют 2 раза в неделю. Курс лечения — 10 процедур. Через 2 месяца лечение можно повторить. Настой ядовит, поэтому обращаться с ним надо осторожно, оберегать от детей.

❁ **Пихта сибирская.** Зеленые, охвоенные концы веток (лапки) перегоняют с водяным паром в соковарке. Верхний слой конденсата сливают и используют в чистом виде или пополам со спиртом для лечения себореи. По проборам наносят несколько капель пихтового масла (к жирным маслам оно никакого отношения не имеет) и втирают его пальцами в кожу головы. Процедуры производят че-

рез день в течение 1,5—2 месяцев (20—30 втираний). При необходимости повторяют через месяц.

Для лечебных целей можно использовать также хвою сосны или ели, но они уступают пихте. Существенным недостатком является необходимость переработки большого количества сырья. Из 1 кг лапок можно получить лишь около 10 г эфирного масла. Поэтому целесообразнее использовать готовое пихтовое масло, заготавливаемое некоторыми предприятиями лесной промышленности из отходов лесозаготовок. Некоторые люди не переносят этот препарат: начинается зуд кожи головы. В таких случаях лечение надо прекратить.

❁ **Полынь горькая.** Настоем травы (1 : 10) моют голову через день. Курс лечения — 15 процедур. Можно повторить через 2—3 недели.

❁ **Ромашка аптечная.** Настоем цветков (1 : 10) моют голову 2—3 раза в неделю. Курс лечения — 12—15 процедур. При необходимости повторяют через 2—3 недели. Кипятить ромашку нельзя, так как при этом теряется самый ценный компонент растения — хамазулен.

Для лечения можно использовать патентованный жидкий препарат «Ромазулан». Для мытья головы или втираний готовят раствор: на 0,5 л воды одну столовую ложку препарата.

Цветки ромашки надо приобретать только в аптеках, так как существует очень много похожих на нее видов. В зоне Урала ромашка аптечная почти не встречается. Разрешено наружное применение другого вида ромашки — безъязычковой (зеленой, душистой). Методика и количественные соотношения те же.

Настои ромашки обладают красящими свойствами, придают светлым волосам золотистый оттенок. Это свойство используется и для окраски седых волос в светлые тона. Для этого ромашку заливают горячей водой (1 : 3) и настаивают в закрытой посуде 20 мин. Затем процеживают и споласкивают волосы после мытья. Красящий эффект усиливается, если влажные волосы укутать платком на 1 ч.

❁ **Хвощ полевой.** Настоем травы (1 : 10) моют голову 2—3 раза в неделю. Курс лечения — 12—15 процедур. Через 2—3 недели можно повторить. Растение эффективно, но собирать его следует очень внимательно ввиду схожести с другими, не лекарственными видами хвоща — лесным, луговым, болотным.

❁ **Чемерица Лобеля.** Отваром корневищ с корнями (1 : 50) моют голову раз в 5—7 дней. Курс лечения — 5—6 процедур. При сборе и обработке этого ядовитого сырья обращаться с осторожностью. Хранить в недоступном для детей месте.

❁ **Чистец буквицветный.** Настоем травы (1 : 10) моют голову 2—3 раза в неделю. Курс лечения — 12—15 процедур. При необходимости через 2—3 недели повторяют.

❁ **Шалфей лекарственный.** Из листьев готовят настой (1 : 20) и моют им голову 2—3 раза в неделю. Курс лечения — 10—12 процедур. Через 3 недели лечение можно повторить. Листья шалфея не следует хранить более года, так как они теряют свои свойства.

Для лечения жирной себореи применяют и спиртовые препараты из лекарственных растений. Спирт (водка) является превосходным экстрагентом, и полученные извлечения весьма полноценны. Они содержат дополнительно ряд веществ, плохо растворимых в воде (эфирные масла и смолы). Готовят спиртовые настойки, которые втирают в кожу головы ватным тампоном или кончиками пальцев в течение 3—5 минут. При этом действует несколько факторов: во-первых, биологически активные вещества растений, во-вторых, алкоголь способствует удалению избытка жира с волос и кожи, в-третьих, механический фактор в виде массажа, улучшающего кровообращение кожи.

Наиболее целесообразно использовать следующие растения.

❁ **Алоэ древовидное** (столетник). Нижние листья растения срезают, промывают кипяченой водой. Режут на мелкие кусочки и выжимают при помощи соковыжималки или вручную, завернув кусочки листьев в марлю. Для консервации к соку добавляют 20% спирта. Хранят в прохладном темном месте (можно в холодильнике, но не замораживая). Втирают сок в кожу головы по проборам через день в течение 2,5—3 месяцев. Можно использовать и готовый аптечный препарат сока алоэ. Методика применения та же.

❁ **Береза бородавчатая и пушистая.** Настойку почек (1 : 10) на спирте или водке втирают в кожу головы через день. Курс лечения — до 20 процедур. При необходимости повторяют через месяц.

Применение настоек, приготовленных на 90—95%-ном спирте, может привести к пересушиванию волос. Во из-

бежание этого рекомендуется либо разбавить настойку наполовину водой, либо добавить в нее 2—5% касторового масла, хорошо растворимого в спирте (но не в водке).

❁ **Ноготки лекарственные** (календула). Готовят настойку цветков на водке (1 : 10) и втирают ее в кожу головы через день в течение месяца. Через 3—4 недели курс лечения можно повторить. В аптеках имеется готовая настойка календулы (1 : 10) на 70%-ном спирте. Ее следует разбавить водой (1 : 1). Методика применения та же.

❁ **Прополис.** Пчелы вырабатывают его из растений. Прополис, или, как его еще называют, пчелиный клей, представляет собой бурого цвета массу, состоящую из смол, воска, эфирных масел, цветочной пыльцы и других веществ. Применяется как в народной, так и в научной медицине. Прополис очищают от примесей, заливают спиртом (1 : 4) и настаивают 3—4 дня в темном месте, периодически встряхивая. Затем фильтруют через марлю или фильтровальную бумагу. Этот процесс можно значительно ускорить, если растворять прополис в спирте на кипящей водяной бане. Уже через 10—30 мин (в зависимости от массы) прополис полностью растворяется. Всплывший на поверхность избыток воска сливают и жидкость фильтруют. Такой экстракт сохраняется долго и хорошо.

Лечение жирной себореи заключается в смазывании через день кожи головы на ночь по проборам кисточкой, смоченной в растворенном прополисе. Жидкость сразу подсыхает, образуя пленку. Утром ее убирают, протирая кожу ватным тампоном со спиртом или водкой. Курс лечения — 30 процедур. Через 2 месяца можно повторить лечение.

У некоторых людей прополис может вызвать зуд или даже более выраженную аллергическую реакцию. Поэтому при появлении первых признаков непереносимости применение прополиса надо сразу прекратить.

❁ **Софора японская** (растет преимущественно в Средней Азии). Измельченные плоды настаивают 10 дней на водке (1 : 5) и фильтруют. Втирают в кожу головы ватным тампоном через день. Курс лечения — 20 процедур. Через месяц можно повторить.

❁ **Хвощ полевой.** Настойку травы на водке (1 : 10) втирают в кожу головы ватным тампоном 3 раза в неделю.

Курс лечения — 15—20 процедур. При необходимости через месяц повторяют.

При жирной себорее можно использовать ряд лосьонов с растительными добавками, выпускаемых парфюмерной промышленностью: «Березовая вода» (содержит натуральный березовый сок), «Витаминная вода» (настой хвои и дубовой коры), «Лэйсан» (настой крапивы и экстракт чая), «Мандариновый» (ноготки, березовые почки, эвкалипт), «Мцыри» (экстракт хрена и горчичное масло), «Прополисный» (экстракт прополиса, лимонное и гераниевое масло), «Ромашка» (ноготки, ромашка), «Флора» (зверобой, подорожник, тысячелистник), «Черкасский» (настой крапивы, мяты, мать-и-мачехи, хмеля). Ватным тампоном лосьон наносят на кожу головы и массируют кончиками пальцев несколько минут. Процедуры продолжают 2—3 месяца, первые 2—3 недели ежедневно, затем через день или 2 раза в неделю.

Серьезным недостатком применения жидких извлечений из растений является кратковременный контакт их с кожей. Предпочтительнее использовать густые лекарственные формы, позволяющие дозировать их во времени. Однако при жирной себорее нельзя применять жиры, а изготовление мазей и кремов на специальных нежирных основах в домашней обстановке весьма сложно. Тем не менее можно рекомендовать для лечения жирной себореи крем с хной. Для этого хну залить горячей водой и тщательно смешать с питательным кремом, пригодным для любой кожи (1 : 2 : 7). Можно приготовить смесь хны с водой, соком лимона и кремом (1 : 2 : 2 : 5). Небольшое количество полученной смеси втирают по проборам в корни волос 1—2 раза в неделю. Курс лечения — 6—8 процедур.

Из патентованных средств для этой цели годится крем «Сомбреро» (содержит экстракты крапивы, мяты и можжевеловых ягод). Его втирают в кожу головы 2 раза в неделю в течение 2 месяцев.



Лечение сухой и жирной себореи лекарственными растениями дает, как правило, вполне удовлетворительный результат, но не гарантирует от рецидивов. В равной степени это относится и к любым другим методам терапии.

Поэтому важнейшим условием эффективности лечения себореи является проведение поддерживающей терапии.

После окончания одного или двух полных курсов лечения следует не сразу прекращать процедуры, а продолжать их раз в 7—10 дней продолжительное время — до года и более. Надо иметь в виду, что себорейным состояниям присуща известная динамичность. Так, например, летом часто наступает улучшение, а весной и осенью — ухудшение. Тогда процедуры могут проводиться реже и даже временно прекращаться или наоборот. При явном ухудшении надо повторить полный курс лечения, не ограничиваясь только поддерживающими процедурами. Повторяя лечение, в том числе и поддерживающие процедуры, желательно периодически, раз в 2—3 месяца, использовать другие растения, чтобы не было привыкания к ним и снижения эффекта.

ГНЕЗДНОЕ ОБЛЫСЕНИЕ

Кроме себореи, встречаются и другие заболевания волос неинфекционной природы. У лиц любого возраста, чаще у мужчин, внезапно появляются на волосистой коже головы, реже на бровях и ресницах, а у мужчин — на бороде и усах, участки облысения. Ввиду преимущественно округлой формы очагов это облысение также называют круговидным. Характерной особенностью его является отсутствие изменений кожи и субъективных ощущений. Число лысинок колеблется в широких пределах, они могут увеличиваться и сливаться между собой. В некоторых случаях процесс захватывает всю кожу головы (тотальное облысение).

Причины заболевания еще окончательно не выяснены, а лечение его затруднено. Конечно, диагноз должен быть обязательно подтвержден врачом, так как выпадение волос может являться симптомом других заболеваний.

Существует много методов лечения этой болезни, в том числе и растениями. Они не исключают друг друга.

При гнездной плешивости для наружного применения желательно использовать растения, оказывающие лечебное действие за счет содержащихся в них биологически активных веществ, а также обладающие раздражающими кожу свойствами. Последние способствуют усилению кровообращения и улучшению питания кожи.

❁ **Алоэ древовидное.** Ежедневно производят втирание

сока в очаги облысения. Если в течение двух месяцев не наступает роста волос, от алоэ можно отказаться.

❁ **Арника горная** (культивируется в Прибалтике, Беларуси, на Украине). Используется аптечная настойка (1 : 10) на 70%-ном спирте. Можно приготовить ее на водке в домашних условиях из цветков арники (1 : 10). Настойку ежедневно энергично втирают ватным тампоном в участки облысения. При возникновении выраженных явлений раздражения кожи процедуры повторяют через день, а настойку разводят водой (1 : 1). Втирания производят до отрастания волос. Если в течение месяца эффекта нет, дальнейшее применение препарата следует прекратить.

❁ **Береза бородавчатая и пушистая.** Настойку почек на спирте или водке (1 : 5) втирают ежедневно ватным тампоном в облысевшие участки. При отсутствии эффекта в течение месяца лечение прекращают.

❁ **Горчица сарептская** (место обитания — Казахстан, Поволжье, Северный Кавказ, Украина). Порошок горчицы, имеющийся в продаже, тщательно размешивают теплой (не выше 60°C) водой и полученной кашицей смазывают участки облысения до появления интенсивного жжения. Затем горчицу смывают. Процедуру повторяют ежедневно. Если в течение месяца роста волос не наступает, дальнейшее применение горчицы нецелесообразно.

❁ **Коровяк скипетровидный.** В теплом настое цветков (1 : 30) смачивают, затем отжимают марлю или полотно, сложенные в несколько слоев. Накладывают на облысевшие участки кожи, покрывают компрессной бумагой и повязывают шерстяным платком на 1—1,5 ч. Компрессы делают ежедневно. При появлении роста волос процедуры производят реже — через 1—2 дня. При отсутствии роста волос в течение месяца дальнейшее применение этого растения бесполезно.

При полном облысении головы компрессы делать не следует, особенно пожилым или страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями людям.

Венчики цветков коровяка надо хранить в банках в темном месте, иначе они быстро портятся.

❁ **Крапива двудомная.** Настойка корней на водке (1 : 10). Втирают ватным тампоном в участки облысения ежедневно. При отсутствии эффекта в течение месяца лечение прекращают.

❁ **Лук репчатый.** Более эффективно применять его осенью и зимой. Используют хорошо сохранившиеся луковицы медно-желтого цвета. Очищенную и измельченную нижнюю половину луковицы сразу же тщательно втирают в облысевшие участки до покраснения кожи. Процедуру делают каждый день или через день, если чередовать с втиранием чеснока.

Можно использовать свежевыжатый сок лука, смешав его пополам с разжиженным медом. Смесь тщательно втирают. Через час остатки ее убирают влажным тампоном. Процедуру делают ежедневно. Если в течение двух месяцев эффекта не наблюдается, лечение следует прекратить.

❁ **Магнолия крупноцветковая** (декоративное дерево, растет преимущественно на побережье Крыма и Кавказа). Настойку листьев на водке (1 : 5) втирают ежедневно ватным тампоном в очаги облысения. При отсутствии роста волос в течение месяца дальнейшее применение этого растения нецелесообразно.

❁ **Можжевельник обыкновенный.** Измельченные плоды смешивают с растительным маслом (1 : 1) либо со свежим внутренним свиным салом. Смесь помещают в плотно закрытый сосуд и нагревают на водяной бане 1 ч. Затем процеживают через полотно или 2 слоя марли. Мазь ежедневно по 10—15 мин втирают в участки кожи, лишенные волос. При отсутствии эффекта через 2 месяца применять можжевельник нецелесообразно.

Для лечения используют только черные плоды, созревающие на второй год. Зеленые шишкоягоды непригодны. Нельзя собирать плоды ядовитого можжевельника казацкого. Они отличаются бугорчатой поверхностью, мякоть плодов зеленого цвета, с резким запахом.

❁ **Пастернак посевной.** Готовят настойку травы на водке (1 : 5). Втирают ватным тампоном в очаги облысения ежедневно. Если в течение месяца эффекта не наступает, дальнейшее применение растения нецелесообразно. Пастернак повышает чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам, поэтому при заготовке сырья следует соблюдать осторожность. В солнечную погоду контакт с влажными листьями и плодами может привести к ожогу кожи.

❁ **Перец красный** (однолетний, стручковый). Раздражает кожу и слизистые оболочки, поэтому в домашних условиях готовить лекарственные формы из размельчен-

ных плодов следует с осторожностью. Лучше использовать патентованный крем «Спортивный», в состав которого входит настойка перца. Небольшую порцию крема несколько минут втирают в участки облысения ежедневно или через день, в зависимости от чувствительности кожи. При появлении признаков раздражения процедуру надо делать реже. Если через месяц роста волос не будет наблюдаться, применение крема прекращают. Для лечения можно использовать другой препарат стручкового перца — аптечную настойку плодов (1 : 10) на 90%-ном спирте. Методика та же.

❁ **Череда трехраздельная.** Лечебное действие этого растения при заболеваниях кожи известно давно. Профессор М. М. Левин с сотрудниками предложили методику лечения гнездной плешивости спиртовым экстрактом череды внутрь и наружно. Для применения в домашних условиях эту методику можно упростить.

Настойку травы на водке (1 : 5) взрослые принимают внутрь по 10 капель 3 раза в день, дети — по 5 капель 2 раза в день. Из этой же настойки готовят густую лекарственную форму. Тщательно смешивают настойку с питательным кремом для любой кожи (1 : 4) либо с кремом и ланолином (1 : 2 : 2). Добавление ланолина способствует связыванию водных или спиртовых вытяжек, что не всегда удается при смешивании их только с кремом. Полученный препарат ежедневно втирают в кожу плешинок. Одновременно принимают внутрь настойку. Курс лечения — месяц, 2 недели перерыв, затем лечение повторяют 5—8 раз, если волосы начали расти. Дальнейшее применение череды бесполезно, если нет эффекта после двух-трех курсов.

❁ **Чеснок посевной.** Предпочтительнее применение чеснока, как и лука, осенью или зимой. В участки облысения тщательно втирают свежеприготовленную кашицу из нижних половинок долек доброкачественного чеснока. Втирания производят ежедневно или через день, если они чередуются с втираниями лука, до отрастания волос. Если через 2 месяца никакого эффекта не будет наблюдаться, лечение чесноком может быть прекращено.

При локализации очагов облысения на бороде, усах и бровях применяются эти же растения. При лечении можно использовать совет великого таджикского ученого древности Авиценны. Он рекомендовал при выпадении бровей применять **инжир.** Вяленые плоды этого растения

разваривают в молоке, намазывают на полотно и прикладывают к лишенным волос участкам бровей. Полотно покрывают компрессной бумагой, повязывают сверху теплой материей на 1 ч ежедневно. Если роста волос после месяца лечения не будет, его следует прекратить.

Ноготки лекарственные. Применяется разведенная (1 : 3) аптечная настойка календулы или приготовленная в домашних условиях на водке (1 : 10) и разведенная водой (1 : 1) настойка цветков. Смоченные в ней и отжатые полоски полотна, сложенные вчетверо, накладывают на облысевшую кожу бровей в виде компресса на 1—1,5 ч. Процедуры ежедневные или через день до отрастания волос. При отсутствии эффекта через месяц лечение следует прекратить. При выпадении ресниц также используется настойка календулы. Ее ежедневно втирают массажными движениями с помощью стеклянной лопаточки в ресничный край, соблюдая осторожность, чтобы настойка не попала в глаза. Курс — 10 процедур. Через 2 недели его можно повторить.

Переступень белый (ареал растения — Крым, Кавказ, Средняя Азия). Используют измельченный свежий корень растения. Настойкой на водке (1 : 40) обтирают лишенные волос участки бровей 2—3 раза в день. При сухости кожи лучше использовать масляный препарат. Для этого измельченный корень заливают на сутки растительным маслом (1 : 30). Затем нагревают на водяной бане 1 ч и процеживают. Смазывают участки облысения 2 раза в день. При отсутствии эффекта через месяц дальнейшее лечение нецелесообразно. Это растение ядовито, поэтому обращаться с ним следует с осторожностью.



При лечении облысения одновременно с наружным применением растений рекомендуется некоторые из них, способствующие повышению тонуса и улучшению обмена веществ, принимать и внутрь.

Аир болотный. Обладает тонизирующими центральную нервную систему свойствами, улучшает пищеварение, особенно у больных гастритами с пониженной кислотностью, повышает желчевыделительную функцию печени. Настой корневищ (1 : 15) принимают по одной столовой ложке 3 раза в день перед едой в течение 1—1,5 месяца. При необходимости через 2—3 недели курс пов-



Аир болотный



Алтей лекарственный



Арника горная



Багульник болотный



Бадан толстолистный



Боярышник кроваво-красный



Бузина черная



Валериана лекарственная



Вахта трехлистная



Горец змеиный



Душица обыкновенная



Золототысячник зонтичный



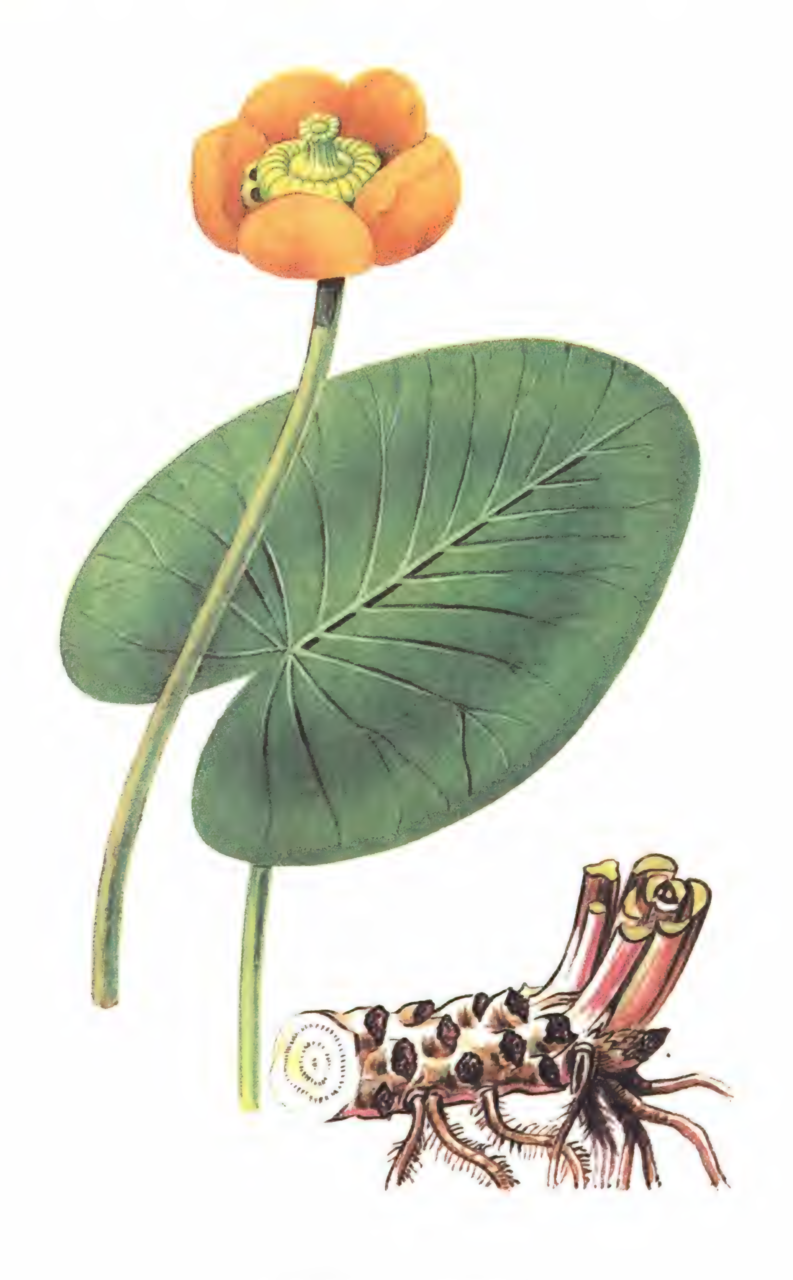
Коровяк скипетровидный



Крапива двудомная



Кровохлебка лекарственная



Кубышка желтая

торяют. Вместо водного извлечения можно использовать настойку корневищ на водке (1 : 5) по 20 капель 2 раза в день до еды.

❁ **Алоэ древовидное.** Сок этого растения обладает тонизирующими свойствами. Он полезен при запорах, воспалительных заболеваниях желудка и кишечника. Принимают сок алоэ по одной чайной ложке 2—3 раза в день за 20—30 мин до еды в течение 2—4 недель. При необходимости курс лечения можно повторять. Противопоказаниями к применению сока алоэ служат беременность, разного рода кровотечения, воспаление почек и мочевого пузыря.

❁ **Аралия маньчжурская** (место обитания — Дальний Восток). Аптечную настойку корней (1 : 5) на 70%-ном спирте принимают по 30—40 капель до еды 2—3 раза в день, но не перед сном. Лечение продолжается 3—4 недели. Оказывает стимулирующее действие на центральную нервную систему. Противопоказана при повышенной нервной возбудимости, бессоннице, гипертонии.

❁ **Женьшень** (в диком виде редко встречается в Уссурийском крае, ныне растение культивируется). Является эффективным тонизирующим средством. Употребляется внутрь в виде настойки корней на 70%-ном спирте (1 : 10), отпускаемой по рецепту, по 25 капель утром и днем до еды в течение месяца. Противопоказания такие же, как для аралии.

❁ **Заманиха высокая** (дальневосточное растение). Настойка на 70%-ном спирте корней и корневищ (1 : 5). По действию близка к аралии маньчжурской. Показания к применению и противопоказания те же. Дозировка — 30—40 капель 2—3 раза в день до еды в течение трех-четырех недель.

❁ **Земляника.** Обладает тонизирующим, общеукрепляющим и улучшающим обмен веществ свойствами. Плоды употребляют без дозировки, настой листьев (1 : 10) пьют по одной столовой ложке 3—4 раза в день.

❁ **Левзея сафлоровидная** (произрастает преимущественно в горных районах Сибири). Применяют в виде экстракта корневищ с корнями (1 : 1) на 70%-ном спирте. Препарат назначают 2 раза в день до еды по 20—30 капель в течение трех-четырех недель. Оказывает возбуждающее действие на центральную нервную систему. Противопоказания к применению те же, что у аралии, женьшеня и заманихи.

❁ **Лимонник китайский** (растет в Приморском и Хабаровском краях). Является ценным, стимулирующим организм средством. Настойка плодов (1 : 5) на 95%-ном спирте назначается по 20—30 капель 2 раза в день до еды в течение трех-четырех недель. Не следует принимать ее вечером ввиду возбуждающего действия. Противопоказаниями для назначения этого препарата являются повышенная нервная возбудимость, бессонница, гипертония, нарушения сердечной деятельности.

❁ **Морковь посевная.** Укрепляющее организм средство. Содержит каротин (провитамин А). Сырая морковь или сок из нее особенно показаны при сухой себорее.

❁ **Облепиха крушиновидная.** Используются плоды, богатые различными витаминами и микроэлементами. В замороженном состоянии хранятся длительное время, вплоть до нового урожая. Употребляют плоды в сыром виде или готовят из них сок, повидло, желе.

❁ **Родиола розовая.** Обладает стимулирующим действием. Применяют настойку корневищ с корнями на водке (1 : 5) домашнего приготовления или экстракт (1 : 1) на 40%-ном спирте внутрь по 5—10 капель утром и днем за полчаса до еды. Курс лечения — 2—3 недели. Противопоказана при повышенной нервной возбудимости, бессоннице, гипертонии.

❁ **Смородина черная.** Употребляют плоды и листья. Улучшает обмен веществ, действует противовоспалительно, способствует выделению из организма избытка мочевой и щавелевой кислот. Плоды употребляют без дозировки. Настой листьев (1 : 10) принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день 1—1,5 месяца.

❁ **Солодка голая** (ареал растения ограничен югом европейской части России, Западной Сибирью, Кавказом и Средней Азией). Можно использовать и другой вид — солодку уральскую. Тонизирующее средство, нормализует минеральный обмен. Употребляют настой корня (1 : 15) по 1 столовой ложке 3 раза в день в течение 3—4 недель.

❁ **Шиповник коричный.** Улучшает обмен веществ, повышает сопротивляемость организма, оказывает желчегонное и послабляющее действие. Богат витаминами, особенно витамином С. Употребляют измельченные плоды, которые заливают водой (1 : 20). Нагревают на кипящей водяной бане 15 мин, настаивают 12 ч и процеживают через плотную ткань. Пьют по полстакана 1—2 раза в день в течение месяца. Не рекомендуется употреблять

плоды шиповника людям, страдающим тромбофлебитом, и при повышенной свертываемости крови.

Элеутерококк колючий. Тонизирующее средство. Экстракт корневищ с корнями (1 : 1) на 40%-ном спирте принимают по 25—30 капель 2 раза в день до еды в течение трех-четырех недель. Отпускается по рецепту. Противопоказания такие же, как для аралии.

Без рекомендации врача начинать лечение стимулирующими средствами (аралией, женьшенем, заманихой, левзеей, лимонником, родиолой, элеутерококком) не следует.

Возникновение заболеваний волос и кожи часто зависит от состояния других органов и систем — нервной, эндокринной, желудочно-кишечного тракта, обменных процессов и т. д. Отсюда важно своевременное обследование и лечение выявленных нарушений в организме.

Большое значение имеют физическая культура, рациональное питание с достаточным количеством витаминов. Нельзя пренебрегать всеми этими факторами, надеясь лишь на действие тех или иных лечебных средств, в том числе и лекарственных растений.

УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА

Для того чтобы предупредить преждевременное старение кожи лица, необходимо обратить особое внимание на правильный и систематический уход за ней. На кожу действуют различные внутренние и внешние факторы. К первым относят влияния нервной системы, желез внутренней секреции, пищеварительного тракта и т. д. Заболевания этих органов, особенно хронические, могут неблагоприятно отражаться на состоянии кожи. Отсюда необходимость своевременного лечения выявленной патологии.

Внешними факторами, влияющими на кожу, являются колебания погоды, температура воздуха, ветер, интенсивное солнечное облучение. Применяя меры защиты, можно ослабить неблагоприятное влияние на кожу погодных факторов.

Уход за кожей зависит от состояния ее в данное время, так как в течение жизни оно может изменяться. У разных людей кожа лица бывает нормальной, сухой, жирной и комбинированной, например, на отдельных участках — жирной, а на других — сухой или нормальной.

Нормальная кожа

Она гладкая, выглядит свежей и упругой, хорошо переносит воду, мыло, атмосферные колебания. Такая кожа у взрослых людей, в отличие от детей, встречается не часто. Уход за нормальной кожей прост и заключается главным образом в соблюдении гигиены, то есть удалении грязи, пыли, избытка кожного сала. Для этого достаточно умываться водой и туалетным мылом. Но даже столь простой и обычной гигиенической процедурой не следует злоупотреблять. Частое применение мыла обезжиривает кожу и в конечном итоге способствует ее преждевременному старению. Особенно это надо учитывать немолодым людям, так как с возрастом секреция кожного сала понижается.

При нормальной коже лица достаточно умываться с мылом через 1—2 дня. Воду надо употреблять мягкую, так как в жесткой воде содержатся соли, отрицательно влияющие на кожу. Смягчить ее можно, прокипятив или добавив пищевую соду (пол чайной ложки на 1 л воды). Еще лучше пользоваться кипяченой и затем профильтрованной дождевой или снеговой водой.

Большое значение имеет температура воды. Холодная вода вызывает спазм кровеносных сосудов, ухудшает питание кожи, сушит ее и ведет к раннему образованию морщин. Систематическое употребление горячей воды способствует появлению стойкой красноты, вялости кожи и ее преждевременному старению. Вода для умывания должна быть комнатной температуры. Если же используют теплую воду, то затем ополаскивают лицо прохладной. Такое контрастное умывание благоприятно действует на кожу.

Гигиенические и косметические процедуры нужны не только для кожи лица, но и для шеи.

Поддерживают чистоту кожи, особенно в дни, свободные от применения мыла, обтиранием лица и шеи несколькими ватными тампонами, смоченными кипяченой водой или свежими молочнокислыми продуктами. Применяют и готовые парфюмерные средства — лосьоны или жидкие кремы, пригодные для нормальной кожи. Некоторые из них содержат и активно действующие вещества растений. Очищать кожу можно 1—2 раза в день, а в жаркое время года даже 3 раза в день, причем вечером обязательно, но не сразу перед сном. При каждом обти-

рании необходимо пользоваться чистыми тампонами.

Все употребляемые косметические средства должны иметь комнатную температуру, кроме тех случаев, когда температура указана особо.

Для очистки нормальной кожи можно использовать приготовленные в домашних условиях экстракты некоторых лекарственных растений, оказывающих главным образом тонизирующее действие. Они особенно полезны для увядающей кожи лица и шеи.

❁ **Валериана лекарственная.** Настой корневищ с корнями (1 : 10).

❁ **Липа сердцевидная** (мелколистная). Настой цветков (1 : 10). Допустимо упростить приготовление, заваривая цветки, как чай (1 : 10), настаивать 20 мин, процедить. При хранении надо особенно тщательно оберегать цветки липы от света и сырости.

❁ **Подорожник большой.** Настой листьев (1 : 5). Еще лучше действует сок из свежих листьев (домашнего приготовления или аптечный), разведенный пополам с водой. Сок домашнего приготовления требует добавления 15% спирта для консервации. Перед употреблением сок взбалтывают. Хранят в защищенном от света прохладном месте.

Лосьон «Бальзам», имеющийся в продаже, также содержит настой листьев подорожника. Он слегка отбеливает кожу.

❁ **Ромашка аптечная.** Настой цветков (1 : 10).

❁ **Рис.** Отвар (1 : 10). Обтиранием кожи 2—3 раза в день достигается также некоторый отбеливающий эффект.

❁ **Тысячелистник обыкновенный.** Настой травы (1 : 10).

❁ **Фиалка трехцветная.** Настой травы (1 : 10).

❁ **Элеутерококк колючий.** Аптечный экстракт развести водой (1 : 3).

❁ **Укроп аптечный** (фенхель) (культивируется в Крыму). Применяется настой плодов (1 : 10). Можно использовать такой же настой плодов укропа огородного.

Уход за любой кожей, включая и нормальную, предусматривает применение кремов. Они компенсируют потери кожей жира и других компонентов, неизбежные при умывании с мылом и воздействии неблагоприятных метеорологических факторов. Большинство современных косметических кремов представляют собой эмульсии из жира и воды с добавлением витаминов, солей, экстрактов

различных лекарственных растений и других веществ.

Крем подбирают в зависимости от индивидуальных особенностей реагирования, годятся любые кремы для нормальной кожи. Так как идеально нормальная кожа встречается редко, то при некоторой склонности к сухости следует использовать кремы для сухой и нормальной кожи, а при тенденции к повышению сальности — для жирной и нормальной кожи. Парфюмерная промышленность выпускает кремы и для любой кожи. Ими также можно пользоваться.

Кремы наносятся тонким слоем на предварительно очищенную и слегка влажную кожу лица и шеи легкими надавливающими движениями подушечек пальцев по так называемым массажным линиям. Направление их следующее: от середины подбородка — к мочкам ушных раковин, от углов рта — к середине ушных раковин, от крыльев носа — к верхней части ушных раковин, от середины лба — к вискам. Верхнее веко осторожно смазывают от внутреннего угла глаза к наружному, нижнее веко — в обратном направлении. Если крем очень густой, в него надо добавить несколько капель растительного масла.

Жидкие кремы взбалтывают и наносят ватным тампоном на кожу лица и шеи снизу вверх скользящими спиралевидными движениями.

Кожу носа, если она не шелушится, можно не смазывать. Женщинам не следует применять питательный крем на тех участках кожи лица, где наблюдается усиленный рост волос.

Хранить кремы лучше всего в сухом прохладном месте, но не замораживая. Перед нанесением на кожу лица крем необходимо согреть, особенно зимой, растирая его пальцами на ладони.

В некоторых изданиях по косметике рекомендуется наносить питательный крем на 1,5—2 ч. Столь длительная процедура неудобна, особенно если кремы применяются систематически. При этом на коже продолжительное время остается избыточное количество жира, затрудняющее ее нормальные физиологические функции. Для проникновения в верхние слои кожи воды и жира вполне достаточно 30 мин, после чего избыток крема убирают бумажной салфеткой.

Новейшие исследования методом инфракрасной спектроскопии подтвердили, что глубокое пропитывание ро-

гового слоя наступает через 10—20 мин после наложения эмульсии (крема) на кожу.

Ни в коем случае нельзя оставлять крем на ночь («ночной крем» — понятие неправильное), так как вследствие испарения воды он сгущается и приобретает нежелательные свойства мази.

При нормальной коже нет необходимости наносить крем ежедневно, особенно в те дни, когда умывание лица производится без мыла. Достаточно пользоваться кремами 2—3 раза в неделю, но во избежание некоторого привыкания рекомендуется периодически менять их приблизительно через 2—4 недели. Вокруг глаз крем нужно наносить ежедневно, так как у всех людей кожа здесь всегда сухая. Молодым людям с нормальной кожей питательные кремы вообще не нужны, исключая участки вокруг глаз.

Различные косметические процедуры важно принимать умеренно, иначе можно получить обратный эффект.

Для любой кожи лица, в том числе и нормальной, полезны питательные маски. Они могут быть густой (кремообразной) или жидкой консистенции. Жидкие маски накладывают на кожу с помощью смоченных ими и слегка отжатых салфеток из нескольких слоев марли или стираного полотна. Можно пропитать очень тонкий слой ваты, слегка отжать и наложить его на лицо в виде маски. Предварительно лицо и шею следует вымыть водой или очистить лосьоном. Продолжительность маски около 15—20 мин в условиях полного покоя. После чего кожу обтирают влажным, а затем сухим тампоном. Частота процедур — 2—3 раза в неделю.

Для нормальной кожи пригодны маски из многих фруктов, ягод и овощей. Они питают и тонизируют кожу. На одну процедуру достаточно 1—1,5 столовой ложки свежевыжатого сока. Можно использовать кашицу из плодов.

Преимуществом жидких фруктовых масок является возможность накладывать их на любую кожу (но при отсутствии гнойничков), даже при наличии расширенных сосудов. При такой коже маски густой консистенции противопоказаны. Продолжительность курса составляет 1,5—2 месяца, количество процедур — около 15—20. В году можно провести 2—3 таких курса, используя различные овощи и фрукты.

Сухая кожа

Такая кожа выглядит нежной и тонкой, однако она легко раздражима и обычно плохо переносит воду, особенно жесткую, и мыло. После умывания появляются пятна, шелушение, чувство стягивания. Сухая кожа легче реагирует на неблагоприятные погодные условия — холод, ветер, резкие колебания температуры и др. Потеря упругости и раннее возникновение морщин приводят к преждевременному старению лица.

Сухость кожи может быть врожденной или следствием различных заболеваний, например, нервной или эндокринной системы. С возрастом даже нормальная в молодости кожа становится суше, особенно у блондинок. Но главной причиной сухости кожи является неправильный уход за ней: частое умывание с мылом, злоупотребление неподходящими косметическими средствами — спиртсодержащими жидкостями (духами, одеколоном), пудрами, отбеливающими препаратами.

Сухая кожа нуждается в систематическом правильном уходе уже с юного возраста. Прежде всего это умывание лица с мылом не чаще одного раза в неделю. Вода должна быть обязательно мягкой, комнатной температуры (холодная особенно вредна для сухой кожи), мыло пережиренное или можно использовать мыльный крем для бритья. При выраженной сухости предварительно смазывают кожу лица кремом для сухой кожи, сметаной или подогретым растительным маслом, а затем уже умывают лицо и насухо вытирают мягким полотенцем. В остальные дни следует очищать лицо смесью молока и кипяченой воды (1 : 1 или 1 : 2). Можно для этой цели использовать при умеренно сухой коже индивидуально подобранные лосьоны, в том числе содержащие растительные добавки: «Огуречная вода» (с огуречным соком), «Чайная роза» (с розовым маслом), «Этюд» и «Нюанс» (с экстрактом алоэ). При выраженной сухости кожи лучше отказаться от любых лосьонов, так как все они содержат поверхностно-активные вещества и 25—30% спирта. Предпочтительнее в этих случаях пользоваться жидкими эмульсионными кремами: «Бархатный», «Косметические сливки», «Миндальное молочко», «Рассвет», «Утро».

Годятся для очистки сухой кожи приготовленные в домашних условиях отвары и настои из растений.

❁ **Боярышник кроваво-красный.** Отвар плодов (1 : 10).

❁ **Липа сердцевидная.** Настой цветков (1 : 20). Можно упростить приготовление, заваривая цветки, как чай. Затем 20 мин настаивать и процедить.

❁ **Подорожник большой.** Настой листьев (1 : 10) или сок, разведенный водой (1 : 3).

❁ **Тысячелистник обыкновенный.** Настой травы (1 : 15 или 1 : 20).

❁ **Элеутерококк колючий.** Аптечный экстракт, разведенный кипяченой водой (1 : 5). Не рекомендуется при выраженной сухости.

Полезно для приготовления экстрактов из первых четырех растений использовать горячее молоко (или пополам с водой), которым заливают растительное сырье в тех же пропорциях. Затем 20 мин настаивают, фильтруют и хранят в холодильнике 2—3 дня. Перед употреблением порцию такого лосьона следует подогреть на водяной бане до комнатной температуры.

После любых водных процедур — мытья или протирания лосьоном — необходимо хотя бы раз в день нанести на слегка влажное лицо и шею на 30 мин какой-либо питательный крем соответствующего типа. Кожу вокруг глаз смазывают питательным кремом утром и вечером. Остатки его убирают бумажной салфеткой. Многие из этих кремов содержат различные растительные продукты.

Для умеренно сухой кожи полезны кремы: «Аэлита» (содержит экстракт корня левзеи), «Клубничный» (одноименный сок), «Ламинария» (настой морской капусты), «Молочный» и «Норковый» (экстракт петрушки), «Фламинго» (экстракт герани); при выраженной сухости кожи — «Ассоль» (экстракт семян моркови), «Березка» (пчелиный воск), «Журавушка» (экстракт облепихи), «Леся» и «Флорекс» (экстракт ростков ячменя), «Нежность» (цветочная пыльца).

Лицам старшего возраста при наличии сухой увядающей кожи и морщин рекомендуются кремы с растительными добавками, обладающие тонизирующим действием: «Алоэ» (содержит биостимулированный сок алоэ), «Лесная нимфа» (женьшень), «Марица» (базилик), «Облепиховый» (экстракт плодов облепихи), «Сказка» (апилак и петрушка), «Увлечение» (зверобой), «Хлорелла» (гидролизат хлореллы), «Экстэл» (элеутерококк). Их следует применять 1—2 раза в день.

Уход за сухой кожей лица обязательно должен включать применение питательных, смягчающих и тонизирующих масок. Для этой цели пригодны многие растительные продукты. Лучше всего использовать свежий сок или кашицу из фруктов, ягод и овощей (абрикосы, бананы, сладкие сорта винограда, груши, ирга, крыжовник, мандарины, облепиха, персики, слива ренклод, летние сорта яблок, арбузы, дыни, капуста, морковь, огурцы, спелые красные помидоры, тыква).

Иногда в популярной литературе рекомендуют любые фрукты и овощи. Но надо учитывать состояние кожи. Например, айва, алыча, брусника, гранат, грейпфрут, клубника, клюква, рябина, осенние и зимние сорта яблок, редис, укроп содержат значительное количество дубильных веществ или органических кислот и эфирных масел. При сухой коже они не пригодны, а вот при жирной могут быть полезны.

Техника наложения жидких масок изложена на с. 39. Смазывать кожу лица и шеи соками, как рекомендуют некоторые авторы, нецелесообразно, так как уже через 2—3 мин он высыхает, поэтому процедуру приходится повторять многократно. В тех случаях, когда достаточное количество сока получить затруднительно, можно нанести на лицо и шею кашицу из фруктов, ягод или овощей. Для лучшей фиксации такой маски на коже измельченные и растертые фрукты или овощи (столовую ложку с верхом) тщательно смешивают с яичным желтком или свежей сметаной до кремообразного состояния. Полученную массу наносят на лицо и шею.

Маски делают 2—3 раза в неделю, около 20 масок на курс. Не обязательно использовать одни и те же фрукты или овощи. Их можно произвольно менять даже на протяжении одного курса. Перед наложением маски лицо и шею очищают несколькими тампонами с этим же фруктовым или овощным соком.

❁ **Дрожжевая маска.** Дрожжи — это растительные организмы из класса грибов. 15—20 г пекарских дрожжей развести теплым молоком или растительным маслом до консистенции густой сметаны и нанести на лицо и шею на 15—20 мин. Маска смягчает и тонизирует кожу. Периодичность — 2 раза в неделю. Курс лечения — 12—15 масок. Прессованные дрожжи относятся к скоропортящимся продуктам. Хранить их надо при температуре от 0 до +4°C не более 10 суток.

❁ **Масляная маска.** Рекомендуется при резкой сухости лица. Лучше использовать кукурузное, оливковое или персиковое масло, но вполне пригодно и нерафинированное подсолнечное. Тонкий слой ваты пропитывают нагретым на водяной бане теплым маслом и накладывают на лицо, оставляя открытыми глаза, нос и рот. Вату покрывают компрессной бумагой и салфеткой, также в виде маски. Процедуры делают 1—2 раза в неделю по 15—20 мин, 8—10 на курс. После снятия маски кожу вытирают сухим тампоном. Можно придерживаться и другой методики, включая эту процедуру раз в 7—10 дней в курс лечения другими масками.

❁ **Мед.** Обладает питательными и тонизирующими кожу свойствами. Медом, разбавленным пополам с водой или молоком, смазывают лицо тонким слоем на 15 мин. После чего остатки его убирают тампоном с теплой водой и вытирают досуха. Другой рецепт: две чайные ложки меда тщательно смешивают с таким же количеством сметаны или теплого растительного масла и яичным желтком. Процедуры — 3 раза в неделю, до 15 раз. Через полгода курс можно повторить.

❁ **Миндаль обыкновенный.** Очищается от оболочки после обработки горячей водой. Одну столовую ложку семян тщательно растирают с небольшим количеством теплой воды или молока до образования однородной массы, которую наносят на лицо и шею. Процедуры делают через 1—2 дня по 15—20 мин. Курс — около 20 масок. В течение года можно провести 2—3 таких курса.

❁ **Фиалка трехцветная.** Траву залить кипящим молоком (1 : 30) и настоять 20 мин в закрытой посуде. Распаренную теплую траву положить в виде маски на лицо и покрыть салфеткой, смоченной в этом молоке. Через 15 мин маску убирают как обычно. Частота первых 10 процедур — 2—3 раза в неделю, последующих — 5—10 — по одному разу в неделю. В течение года можно провести 2 таких курса.

Учитывая повышенную раздражимость сухой кожи, следует по возможности остерегаться неблагоприятных внешних факторов, в частности погодных. Длительное пребывание на солнце вредно, поэтому необходимо в яркую солнечную погоду пользоваться зонтами или шляпами с широкими полями, темными очками, ходить по теневой стороне улиц. Не нужно с целью защиты от солнца пользоваться пудрой, так как она усиливает сухость

кожи. Следует также защищать лицо от ветра. В сильные морозы перед выходом из дома надо смазывать лицо тонким слоем жира (внутреннего свиного или гусиного), обладающего хорошими теплоизолирующими свойствами. Нельзя смазывать лицо кремами: усиливается холодящий эффект, так как замерзает вода, являющаяся обязательным компонентом любого крема.

Жирная кожа

Такая кожа выглядит неопрятной, нередко блестит от покрывающего ее жира, поры расширены, напоминая иногда корку апельсина.

Наибольшая сальность наблюдается обычно в центральной части лица. У некоторых людей кожа на этих участках может быть жирной, а по периферии лица — нормальной или даже сухой. В таком случае осуществляется комбинированный уход, в зависимости от локального состояния кожи. Усилению сальности способствуют пряная пища, алкоголь, злоупотребление животными жирами и поваренной солью.

Уход за жирной кожей предусматривает систематическое очищение ее от сала, пота, грязи. Лицо умывают мягкой водой (жесткая вода вредна и для жирной кожи) комнатной температуры и туалетным мылом или мыльным кремом для бритья. Если после умывания появляется чувство стягивания, то и при сальной коже следует применять пережиренное мыло. Систематическое употребление горячей воды ведет к расширению сосудов и потере упругости кожи. Умывание желательно закончить попеременным ополаскиванием лица теплой и прохладной водой. Такая своеобразная гимнастика для сосудов повышает тонус кожи. Рекомендуется умывать лицо на ночь, потому что слой жира, остающийся на лице с вечера, затрудняет нормальные физиологические процессы в коже и, окисляясь на воздухе, раздражает ее. Не следует, однако, мыть лицо непосредственно перед сном, особенно прохладной водой: у некоторых людей это вызывает бессонницу. Перед умыванием полезно на 5 мин нанести на кожу лица, особенно шелушащуюся, какой-нибудь молочнокислый продукт — кефир, ацидофилин, простоквашу одно- или двухдневной давности. Даже при выраженной сальности достаточно умываться один раз в день. Частое применение воды и мыла может привести

к чрезмерной потере кожей жира и других компонентов. Поэтому у пожилых людей умывание лица и шеи водой с мылом ограничивают одним-двумя днями в неделю.

Утром и в течение дня лицо целесообразно очищать приготовленными в домашних условиях водно-спиртовыми экстрактами из некоторых растений.

❁ **Арника горная.** Используется настойка цветков на водке (1 : 10) домашнего или аптечного приготовления, которую разводят водой (1 : 1; 1 : 2).

❁ **Зверобой продырявленный.** Настойка травы на водке (1 : 5). Зверобой повышает чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам, поэтому в летнее время применяют его с осторожностью.

❁ **Лимон.** Сок одного лимона смешать со 100 мл водки. Слегка отбеливает кожу.

❁ **Ноготки лекарственные.** Настойка цветков на водке (1 : 10). Можно пользоваться настойкой аптечного приготовления, разведенной водой (1 : 1).

❁ **Огурец.** Вымытый и мелко нарезанный свежий огурец (около 100—150 г) настаивать с таким же количеством водки неделю, затем процедить. Слегка отбеливает кожу.

❁ **Подорожник большой.** Сок из свежих листьев домашнего или аптечного приготовления.

❁ **Софора японская.** Настойка плодов на водке (1 : 5). Аптечную настойку надо разбавить водой (1 : 1,5).

❁ **Хвощ полевой.** Настойка травы на водке (1 : 10).

При нерезко выраженной сальности кожи настойки на водке зверобоя, ноготков, софоры и хвоща можно развести водой (1 : 1).

Для очистки жирной кожи лица и шеи можно использовать также готовые лосьоны с растительными компонентами: «Апельсиновый» (с айвовым соком и настоем цветков ромашки, тысячелистника, шишек хмеля), «Женьшень» и «Соло» (с настоем биомассы женьшеня), «Огни Москвы» (с азуленом; его разрушают ультрафиолетовые лучи, поэтому хранить лосьон следует в темном месте), «Огуречный» (с соком свежих огурцов), «Розовая вода» (с розовым маслом), «Росинка» (с настоем коры дуба, шалфея, ромашки и календулы), «Флора» (с настоем подорожника, зверобоя и тысячелистника), «Шиповник» (с экстрактом шиповника, облепихи, тысячелистника).

При жирной себорее нельзя ограничиваться только очисткой кожи. Успех может быть достигнут лишь систематическим лечением.

Для жирной кожи полезны маски из любых фруктов, овощей и ягод, в том числе и тех, которые содержат значительные количества органических кислот и дубильных веществ. Рекомендуется применять жидкие маски. Можно также тщательно смешать столовую ложку сока или фруктово-овощной кашицы со взбитым в пену яичным белком и нанести на лицо. Добавление яичного белка дает дополнительный механический эффект стягивания, что особенно полезно при вялой широкопористой коже. Через 15—20 мин маску убирают. Частота процедур — 2—3 раза в неделю. Курс — до 20 раз. Перед нанесением маски следует вымыть лицо водой, можно протереть его лосьоном соответствующего типа либо 0,5%-ным раствором нашатырного спирта, хорошо обезжиривающим кожу. Кроме овощей и фруктов, для лечения жирной кожи лица полезны такие растения.

❁ **Алоэ древовидное.** Используется сок домашнего или аптечного приготовления. Обладает тонизирующими свойствами, поэтому особенно полезен при увядающей коже для профилактики морщин. Маски накладывают 3 раза в неделю продолжительностью 15—20 мин. Курс — 20—25 процедур.

❁ **Бадан толстолистный.** Отвар корневищ (1 : 20) процеживают сразу после нагрева. Смачивают салфетку из марли, полотна, либо тонкий слой ваты, слегка отжимают и накладывают на лицо в виде маски на 15 мин 2 раза в неделю. Курс — около 15 процедур. Слегка отбеливает кожу.

❁ **Горец змеиный.** Отвар корневищ (1 : 20) процеживают сразу. Маски накладывают на 15 мин 2 раза в неделю. Курс — до 15 процедур.

❁ **Дрожжи.** 15—20 г дрожжей развести 3%-ной перекисью водорода или раствором борной кислоты (пол чайной ложки на полстакана воды) до консистенции сметаны и нанести на лицо на 15—20 мин. Маски делают 2—3 раза в неделю. Курс — до 15 процедур.

❁ **Зверобой продырявленный.** Теплым настоем травы (1 : 10) делают маски 2—3 раза в неделю по 15 мин. Курс — 15—20 процедур. Растение обладает тонизирующими свойствами, поэтому особенно полезно при жирной вялой коже.

❁ **Лапчатка прямостоячая.** Отвар корневищ (1 : 15) процеживают по окончании нагрева. Маски делают 2 раза в неделю по 15 мин. Курс — до 15 процедур. Хороший эффект наблюдается при жирной широкопористой коже.

❁ **Мята перечная.** Делают настой листьев (1 : 30). Можно заварить крутым кипятком в той же пропорции. Настаивают 20 мин, затем процеживают. Маски накладывают 2—3 раза в неделю по 15—20 мин. Курс — 15—20 раз. Полезна при широкопористой вялой коже.

❁ **Ноготки лекарственные.** Одна столовая ложка настойки на водке (1 : 10) на полстакана воды или настойки аптечного приготовления — на стакан воды. Маски делают 2—3 раза в неделю по 15 мин. Курс — до 20 процедур.

❁ **Ромашка аптечная.** Салфетки, смоченные в теплом настое цветков (1 : 15), отжимают, затем накладывают на лицо 3—4 раза подряд через каждые 5 мин. Маски делают 2—3 раза в неделю. Курс — 20 процедур.

❁ **Хвощ полевой.** Салфетки, смоченные теплым настоем травы (1 : 10), накладывают на лицо 3—4 раза подряд через каждые 5 мин. Маски делают 2—3 раза в неделю. Курс — 20 процедур.

❁ **Шалфей лекарственный.** Настой листьев (1 : 20). Методика лечения аналогична предыдущей. Полезна при широкопористой вялой коже лица.

❁ **Череда трехраздельная.** Настой травы (1 : 30). Маски накладывают 2 раза в неделю по 15 мин. Курс — 15 процедур.

Для масок можно использовать также готовые лосьоны с растительными добавками, перечисленные выше.

Умывание лица с мылом и обтирания водно-спиртовыми извлечениями из растений обезжиривают кожу. Поэтому и при повышенной сальности применение питательных кремов соответствующего типа оправданно. Полезны кремы с растительными добавками: «Косметический» (содержит настой полевого хвоща), «Лада» (апилак), «Лель» (хвойная хлорофило-каротиновая паста), «Лесная нимфа» (жидкий крем с настоем биомассы женьшеня), «Летний сад» (сок алоэ), «Лимонный» (жидкий крем с настоем эвкалипта и лимонным маслом), «Огуречный» — густой и жидкий (сок свежих огурцов). Их наносят 2—3 раза в неделю (предпочтительнее — жидкие кремы), а вокруг глаз — ежедневно. Молодым людям с жирной кожей лица можно применять крем только на веки.

УХОД ЗА КОЖЕЙ РУК И НОГТЯМИ

Правильный уход за руками не менее важен, чем уход за лицом. Кожа рук в большей степени, чем другие участки тела, загрязняется в быту и на производстве, подвергается действию химических веществ, воды, инсоляции, холода, тепла. Длительное влияние этих факторов приводит к огрубению кожи, понижению ее эластичности, сухости, появлению морщин, то есть к преждевременному старению.

К таким же последствиям ведет частое неправильное мытье рук. Вредное влияние на кожу оказывают моющие средства с высоким содержанием щелочи. Поэтому не следует употреблять для этой цели хозяйственное мыло. Нельзя также пользоваться керосином, бензином и другими органическими растворителями ввиду их высушивающего и раздражающего действия. Применение при значительном загрязнении рук абразивных порошков травмирует и сушит кожу.

Мыть руки необходимо туалетным мылом, лучше всего с жировыми добавками и минимальным содержанием щелочи. Рекомендуемые сорта таких мыл даны в разделе по уходу за сухой кожей лица.

Вода для мытья рук должна быть теплой; частое употребление холодной воды способствует огрубению и растрескиванию кожи, ухудшает кровообращение. После мытья руки надо вытереть полотенцем досуха, так как остающаяся на коже влага, особенно при выходе на улицу, интенсивно испаряется, что вызывает сухость кожи.

При выполнении дома или на производстве работы, связанной со значительным загрязнением рук, рекомендуется использовать различные официнальные защитные средства, которые потом смывают водой с мылом. При очень грязной работе следует надевать нетесные резиновые перчатки, предварительно припудрив руки тальком. В течение рабочего дня резиновые перчатки надо 2—3 раза снимать хотя бы на 10 мин, высушить их, а руки вымыть без мыла (можно прохладной водой), тщательно вытереть и снова припудрить. Перчатки необходимо содержать в чистоте, после работы вымыть с мылом, ополоснуть снаружи и внутри и высушить. По завершении работы очень полезно после мытья рук ополоснуть их водой с добавлением столового уксуса (1—1,5 столовых ложки на литр воды) или протереть ломтиком лимона.

Ввиду необходимости частого мытья рук, сухость их даже при использовании пережиренного мыла и теплой воды постепенно усиливается, кожа теряет эластичность, появляются морщинистость и трещины. Предупредить эти явления можно применением кремов, ожиряющих кожу и препятствующих ее дегидратации (потере воды). Для этой цели годятся многие патентованные кремы для нормальной и сухой кожи. Желательно после каждого мытья рук с мылом, а при сухости рук обязательно, втереть в еще слегка влажную кожу небольшое количество крема. После вечернего мытья такую процедуру целесообразно дополнить массажем кистей и даже предплечий.

Рекомендуется вечером помассировать кожу кремами, содержащими растительные добавки. Они питают и тонизируют кожу, восстанавливают ее эластичность, способствуют заживлению трещин. Это кремы «Березиль» (содержит настой березовых почек), «Велюр» (экстракт ромашки и витамин F), «Ольга» (растительные масла и экстракт семян моркови), «Персиковый» — жидкий (растительные масла), «Старт» (масляный экстракт череды), «Чародейка» (апилак и витамин F). Кроме них, можно пользоваться и другими кремами с растительными компонентами, упомянутыми в разделе по уходу за сухой кожей лица и шеи.

При очень сухой, шелушащейся и растрескивающейся коже целесообразно на ночь или хотя бы на 2—3 ч вечером наложить повязку с любым растительным маслом или линетолом. Можно смешать их с разжиженным медом (3 : 1). Нагретым на водяной бане до 40—45°С маслом или смесью пропитывается несколько слоев полотна или марли, которые апплицируют на кожу, покрывают компрессной (вощаной) бумагой и фиксируют надетыми нитяными перчатками или трубчатым бинтом. Процедуры делают 1—2 раза в неделю до значительного улучшения состояния. При сухости и трещинах полезны также ванночки из сока квашеной капусты или картофеля. Тщательно отмытые в холодной воде клубни отваривают; остывший до 40°С отвар используют для ванночек. Процедуры — 2 раза в неделю, до 10 раз. После ванночек надо нанести на кожу питательный крем.

У некоторых людей вследствие нарушения периферического кровообращения кожа рук бывает красновато-синюшного оттенка; нередко отмечается и повышенная влажность. В таких случаях ежедневно вечером нужно

делать горячую ванночку с горчицей (1 чайная ложка порошка на литр воды) продолжительностью 10—15 мин, после чего руки вытирают и смазывают питательным кремом. На курс лечения — 15—20 процедур. Через 2 месяца можно повторить. Проводить такое лечение следует осенью и зимой. Для улучшения кровообращения можно использовать крем для массажа «Балет», который содержит масло ромашки и эвкалипта. Им растирают руки до появления ощущения тепла. Процедуры ежедневные или через день до 12—15 раз.

Лицам старшего и пожилого возраста с вялой морщинистой кожей приносят пользу теплые ванночки для рук по 15 мин с растительными настоями. Рекомендуются следующие растения.

- **Валериана лекарственная.** Настой цветков (1 : 15).
- **Липа сердцевидная** (мелколистная). Настой цветков (1 : 15).
- **Ромашка аптечная.** Настой цветков (1 : 20).
- **Фиалка трехцветная.** Настой травы (1 : 15).
- **Укроп огородный.** Настой плодов (1 : 20).

Процедуры ежедневные или через день, до 15 раз. Завершать их надо втиранием крема. В течение года можно при необходимости провести 2—3 таких курса.

Уход за руками должен быть дополнен уходом за ногтями. Здоровые ногти слегка розового цвета, гладкие и твердые. Под воздействием химических веществ, щелочных моющих средств, жесткой воды ногти становятся сухими, ломкими, легко расслаиваются. Следует помнить, что изменение фактуры ногтей, их утолщение или частичное разрушение, исчерченность, потеря гладкости, тусклый цвет и т. д. могут быть следствием грибкового поражения или других заболеваний. Для установления правильного диагноза таким больным надо обращаться к врачу-дерматологу.

При бытовой или производственной работе, связанной со значительным загрязнением или контактом с агрессивными веществами, необходимо пользоваться резиновыми перчатками или защитными кремами; свободные края ногтей надо потереть влажным кусочком мыла, которым заполняются подногтевые пространства, что препятствует их загрязнению. По окончании работы мыло легко удаляется при мытье рук.

Хорошим способом ухода за ногтями является маникюр. В тех случаях, когда эта процедура выполняется

самостоятельно, необходимо тщательно соблюдать правила асептики: маникюрные инструменты мыть горячей водой с мылом или обрабатывать дезинфицирующими жидкостями, а мелкие травмы кожи смазывать йодом, раствором анилиновых красок или настойкой календулы. При несоблюдении этих мер предосторожности возможно возникновение грибковых или гнойничковых поражений, в том числе таких опасных, как панариций. Завершающее маникюр покрытие ногтей лаком является защитной мерой, предохраняющей ноготь от повреждения. Однако периодически ногтям необходим отдых, поэтому постоянное применение лака нецелесообразно.

Для улучшения состояния сухих, расслаивающихся ногтевых пластинок полезны компрессы на ночь из оливкового или нерафинированного подсолнечного масла с добавлением к нему масляного концентрата витамина А, который продается в аптеках без рецепта (10 капель на 10 мл масла). На ногтевые пластинки накладывают полоски сложенной вчетверо полотняной ткани, пропитанной теплым маслом, покрывают двумя слоями компрессной (вощаной) бумаги и надевают нитяные перчатки или резиновые напальчники. Компрессы делают 1—2 раза в неделю.

Для ухода за ногтями и улучшения кровообращения можно рекомендовать легкий массаж околоногтевых валиков патентованными кремами «Элегия» с провитаминным концентратом из игл хвои или «Эффект» с масляными экстрактами крапивы и хмеля.

УГРЕВАЯ БОЛЕЗНЬ

Возникает угревая болезнь обычно к периоду полового созревания, когда сальные железы начинают усиленно функционировать. Без лечения у большинства молодых людей болезнь исчезает к тридцати годам, иногда несколько раньше или позже. Фоном для такого заболевания служит себорея, характерными особенностями которой являются не только гиперсекреция (повышенное выделение) кожного сала, но и нарушение его химического состава. Все качественные изменения приводят к уменьшению бактерицидных (противомикробных) свойств кожного сала и кислотности кожи, что создает благоприятные условия для жизнедеятельности микробов, вызывающих угревую сыпь.

Механизм болезни сложен и еще недостаточно выяснен. Несомненное значение имеют нарушения функции желез внутренней секреции и нервной системы. На течение себореи и угревой болезни влияют также режим питания, состояние желудочно-кишечного тракта, недостаток витаминов и ряд других причин. Эти факторы предопределяют сложность лечения угревой болезни и необходимость при выраженных клинических симптомах ее обратиться к врачу-дерматологу или косметологу. Однако при нетяжелых формах заболевания, особенно в начальной стадии, при правильном уходе за кожей и систематическом проведении ряда лечебных и профилактических мероприятий можно добиться хороших результатов.

Патологический процесс, как правило, начинается явлениями себореи, клинические признаки которой описаны в разделе о жирной коже лица. На участках, богатых сальными железами,— лбу, носу, подбородке, щеках, а у ряда больных также в верхней части груди и на спине,— кожа блестит от покрывающего ее жира. Среди многочисленных расширенных пор можно видеть значительное количество черных точек, так называемых комедонов,— пробочек, закупоривающих сально-волосяные фолликулы, состоящих из сала, ороговевших клеток и грязи. При сжатии устьев фолликулов пробочки выдавливаются в виде червячков с черной головкой на конце (черные угри). Если это вовремя не сделать, в закупоренных сальных железах и выводных протоках создаются условия для возникновения воспаления. Этому способствуют повышение жизнедеятельности патогенных микробов, механическое и химическое раздражение тканей скапливающимися массами и прогоркшим кожным салом.

В результате воспаления на себорейных местах возникает угревая сыпь (так называемые юношеские угри). Элементы ее могут быть различными: в виде мелких красновато-бурых узелков с гнойной верхушкой или без нее, более крупных болезненных инфильтратов и узлов, склонных к размягчению и вскрытию. Поверхностно расположенные угри могут оставлять после себя временную пигментацию, а более глубокие — различного рода рубцы. Пеструю картину угревой болезни дополняют поверхностно или глубоко расположенные кисты, то есть замкнутые полости с содержимым сальных желез. Пер-

вые имеют вид беловатых плотных узелков, величиной с просяное зерно (белый угорь, или милиум), вторые — полушаровидных, безболезненных узлов, которые, однако, могут инфицироваться, приобретать багрово-синюшную окраску, становиться болезненными и нагнаиваться. Течение болезни хроническое, продолжается годами.

Лечебные мероприятия определяются характером высыпаний. Если в клинической картине заболевания преобладают явления себореи и наличие комедонов, часто удается предотвратить возникновение угрей правильным систематическим уходом. Комплекс лечебно-профилактических мероприятий включает в себя процедуры по уходу за жирной кожей и чистку лица для удаления комедонов.

Для этой цели можно рекомендовать разные способы:

а) в баночку выдавливают из тюбика пол чайной ложки мыльного крема, добавляют четверть чайной ложки соли «Экстра» и столько же питьевой соды. Мягкой кисточкой для бритья или марлевым тампоном, смоченными в горячей воде, тщательно размыливают смесь и скользящими круговыми движениями наносят пену на скопления черных точек. Через 2—3 мин ее смывают теплой, а затем прохладной водой и протирают лосьоном. Если процедура вызывает раздражение кожи, завершают ее припудриванием тальком, а через 30—60 мин, удалив остатки пудры, наносят тонкий слой жидкого питательного крема.

Почти всегда угри появляются на жирной коже лица, хотя комедоны могут быть, правда, очень редко, и у лиц с сухой кожей. В этом случае перед чисткой накладывают теплую масляную маску, а после чистки не употребляют водно-спиртовые лосьоны и пудры. При жирной себорее процедуры делают через день, заменяя обычное умывание с мылом, до заметного улучшения, а затем — раз в 7—10 дней. Если кожа сухая, ограничиваются обработкой крыльев носа и подбородка 2 раза в неделю (3—4 сеанса). Затем не чаще одного раза в 2 недели. Экспозицию процедур в этих случаях целесообразно сократить до 1—1,5 мин;

б) махровое полотенце или сложенную в несколько слоев салфетку смачивают в горячей воде, отжимают и прикладывают к лицу, не закрывая рот и нос, на 0,5 мин, повторяя эту процедуру 4—5 раз подряд. Марлевым тампоном, смоченным 3%-ной перекисью водорода и погруженным в мелкую соль, легкими круговыми движе-

ниями 1—2 мин обрабатывают участки с черными точками. Через 2—3 мин, а при появлении жжения — раньше, соль смывают теплой, затем прохладной водой. Кожу протирают лосьоном и после высыхания при необходимости припудривают. В случае появления чувства стягивания можно через 30—60 мин нанести на лицо тонкий слой крема. Процедуры делают 2—3 раза в неделю до заметного улучшения, а потом по мере надобности;

в) хороший чистящий эффект достигается легким массажем кожи отрубями. Годятся любые отруби — пшеничные, миндальные, овсяные. Одну столовую ложку отрубей размешивают водой (при нормальной коже), молоком (при сухой коже) или 3%-ной перекисью водорода (при жирной коже) до образования кашицы, которой несколько минут протирают места скопления комедонов. Затем лицо умывают теплой, потом прохладной водой и протирают лосьоном. При выраженном чувстве стягивания кожи можно закончить чистку, наложив через 30—60 мин питательный крем. Процедуры делают ежедневно или через день до получения эффекта. Повторяют по мере надобности, обычно раз в 7—10 дней;

г) можно рекомендовать еще один простой метод удаления комедонов. Лицо тщательно намыливают кремом для бритья, а через 2—3 мин пену, а вместе с ней жировые наслоения и часть комедонов убирают ножом для резания бумаги, обернутым тонким слоем ваты. Для этого нож плотно прижимают к коже и снимают пену по направлению от центра лица к периферии. Завершается чистка как обычно. Процедуры повторяют по мере надобности.

При расширенных порах после любой чистки полезны маски, обладающие стягивающими свойствами.

Безусловно, наиболее действенным способом удаления комедонов и обыкновенных угрей является механическая чистка, когда роговые пробки и угри выдавливаются из сально-волосяных фолликулов. Однако это далеко не простая процедура, и самому выполнять ее не рекомендуется. Дело в том, что при неумелой чистке возможен ряд осложнений: внедрение инфекции, травматизация тканей с разрывом мелких сосудов и кровоизлияниями, образование кист. Поэтому если удаление комедонов рекомендованными способами не дало эффекта, либо больной страдает и другими видами угрей, чистку следует проводить в косметическом кабинете. Лишь в тех

случаях, когда такой возможности нет, можно при наличии комедонов осторожно провести чистку в домашних условиях.

Процедура начинается с паровой ванны. Лицо подвергается действию пара над тазом или кастрюлей с кипятком около 10 мин. Голову покрывают простыней, платком или махровым полотенцем так, чтобы был закрыт с боков и таз. В результате действия пара кровенаполнение сосудов лица увеличивается, чешуйки и сальные пробки размягчаются, поры расширяются. Вместо паровой ванны можно ограничиться аппликациями на кожу полотенца, смоченного в горячей воде и отжатого. Повторяют эту процедуру ежеминутно 8—10 раз подряд. Лицо обтирают лосьоном и тщательно вымытыми с мылом и обработанными спиртом, водкой или одеколоном пальцами, обернутыми марлей, осторожно выдавливают комедоны. Если отдельные угри удалить не удается, не следует прилагать повторно значительных усилий, чтобы не травмировать ткани. Во время чистки угревые элементы рекомендуется увлажнять 3%-ной перекисью водорода. При жирной загрязненной коже рекомендуется не более двух таких чисток через 1—2 дня. В последующем эти процедуры при необходимости повторяют раз в 2—4 недели. Для лиц с сухой кожей паровые ванны нежелательны. В этом случае перед чисткой следует сделать масляную маску.

Белые угри такой процедурой удалить нельзя. Для этого необходимо прокалывать надкожицу, что не советуем делать дома. Белые угри в основном возникают на сухой коже и редко — на жирной.

Все виды чистки лица нельзя производить при явлениях раздражения кожи и гнойничковых сыпях (кроме угревой), а паровые ванны — при сердечно-сосудистых заболеваниях, гипертонии, бронхиальной астме, усиленном росте волос на лице у женщин, при расширенных поверхностных сосудах.

При угревой сыпи полезны лечебные процедуры с препаратами растительной природы.

❁ **Алтей лекарственный.** Применяют при воспаленных угрях в виде примочек из настоя корня на воде комнатной температуры (1:20). Используют только мясистые части корня. Горячую воду применять нельзя: она извлекает значительное количество балластного крахмала. Корень настаивают 30 мин и процеживают через редкую

ткань (марлю), так как извлечение содержит много слизи. Смоченные в настое и отжатые салфетки из нескольких слоев марли или стираного полотна накладывают на лицо 5—6 раз подряд через каждые 10 мин 1—2 раза в день до ликвидации выраженных воспалительных явлений.

❁ **Алоэ древовидное.** Соком домашнего или аптечного приготовления смачивают марлевые салфетки из 10 слоев. Отжимают их и накладывают на пораженную угрями кожу лица на 30—40 мин. Если салфетки выкроены в виде маски, то поверх нее целесообразно положить тонкий слой гигроскопической ваты, закрепив ее повязкой из марли также в виде маски. Такая влажно-высыхающая повязка более эффективна. Процедуры делают вначале ежедневно, затем — через день, а потом — 2 раза в неделю. Курс лечения — около 30 процедур. Употребляя одни и те же салфетки, следует заботиться о поддержании их чистоты, стирать и проглаживать их или кипятить.

❁ **Бадан толстолистный.** Корневище измельчают в порошок и тщательно смешивают с зеленым мылом (1 : 9). Смесью смазывают слегка увлажненное лицо. Через 30—40 мин лицо умывают теплой, а затем прохладной водой. Кожу вытирают досуха. При хорошей переносимости процедуры делают ежедневно 7—10 дней, а затем — через день, всего до 15—20 раз на курс. Если после маски появляются неприятные ощущения, лицо можно слегка припудрить. Питательный крем желательно в тот день не накладывать или сделать не раньше, чем через 3—4 ч. Процедуры вызывают значительное шелушение. Этим достигается отбеливающий эффект. Иногда приходится удлинять интервалы между процедурами, а при выраженном раздражении кожи совсем отказаться от них. Они совсем противопоказаны при воспаленных сочных угрях.

❁ **Бодяга.** Оказывает рассасывающее и отбеливающее действие. Порошок бодяги размешивают в чашечке с водой, 3%-ной перекисью водорода или 5%-ным раствором борной кислоты до консистенции сметаны. Подогревают несколько минут в горячей воде или на слабом огне и втирают в кожу лица пальцами, надев предварительно резиновые перчатки, кисточкой для бритья или ватным тампоном. Через 30 мин маску смывают, кожу вытирают и припудривают. После процедуры лицо становится яр-

ко-красным. Во избежание простуды 1,5—2 ч не следует выходить на улицу.

Маски назначают 2 раза в неделю, курс лечения — 6—10 процедур. Питательный крем в этот день лучше не применять или воспользоваться им не раньше, чем через 4—6 ч после процедуры. Категорически запрещается применять бодягу лицам с сухой тонкой кожей, при расширенных поверхностных сосудах, а также женщинам, страдающим гипертрихозом лица (усиленным ростом волос). Нельзя также наносить бодягу, как, впрочем, и другие вяжущие, отшелушивающие и депигментирующие (обесцвечивающие) средства вокруг глаз.

❁ **Зверобой продырявленный.** Смоченные в теплом настое (1 : 10) и отжатые салфетки меняют 3 раза через каждые 10 мин. Можно наложить салфетки сразу на 30 мин в виде маски, закрыв ее компрессной бумагой и повязкой. Через 30—60 мин после аппликации лицо смазывают питательным кремом. Первые 10 процедур делают ежедневно, затем — через день, до 20—25 на курс.

❁ **Калина обыкновенная.** Салфетки, смоченные свежим соком из плодов и слегка отжатые, накладывают на лицо через каждые 10 мин 2—3 раза подряд. Затем наносят питательный крем. Вначале процедуры ежедневные — 7—10 раз, затем столько же — через день. Однако получить достаточное количество сока трудно. Поэтому можно смазывать лицо смесью из питательного крема для жирной или любой кожи с соком ягод калины. Сок следует добавлять постепенно маленькими порциями до тех пор, пока сохраняется кремообразная консистенция смеси. Процедуры ежедневные на 40—60 мин или через день. Лечение продолжают 3—4 недели.

❁ **Кубышка желтая.** Готовят отвар корневищ (1 : 15). Смачивают в нем и слегка отжимают марлевые салфетки. Накладывают их на кожу лица 2—3 раза подряд через каждые 10 мин или сразу на 30 мин под компрессную бумагу и повязку. Первые 7—8 процедур делают через день, остальные — 2 раза в неделю. Курс лечения — до 15 процедур.

❁ **Малина обыкновенная.** Используют теплый настой листьев (1 : 15—1 : 20). Салфетки накладывают 3 раза через 10 мин. Курс — 20—25 процедур, из них 10—12 проводят ежедневно, остальные — через день.

Приготовить смесь можно иначе: сок свежих листьев малины смешать с кремом для любой кожи (1 : 4). Мас-

ку накладывают на 40—60 мин, остатки убирают бумажной салфеткой или ватным тампоном. Вначале маску делают ежедневно, затем — через день. Курс — около 20 процедур.

Можно также смешать сок свежих листьев с сырым яичным белком (1 : 2). Продолжительность маски 20 мин. Периодичность и общее количество процедур такие же.

❁ **Ноготки лекарственные.** Для аппликаций берут одну столовую ложку домашней настойки на водке (1 : 10) на 0,5 стакана воды или настойки аптечного приготовления — на стакан воды. Длительность процедуры 30 мин со сменой салфеток через каждые 10 мин. В первую половину курса процедуры делают ежедневно, во вторую — через день. Курс — 20—25 раз. Предпочтительнее применять теплый настой.

При склонности к образованию угревой сыпи можно пользоваться кремами «Календула» или «Улыбка», содержащими 5%-ный настой ноготков.

❁ **Орех грецкий.** Настойка листьев на водке или спирте. Дозировка и методика аналогичны предыдущим (для ноготков).

❁ **Прополис.** Угревые элементы смазывают ежедневно на ночь 20%-ной спиртовой настойкой, а утром убирают остатки прополиса лосьоном для жирной кожи или водкой. При необходимости можно сократить длительность процедуры до 1 ч. Курс — не менее 30 процедур.

Одновременно с наружным применением полезно эту же настойку принимать внутрь по 20—25 капель 3 раза или по 30—35 капель 2 раза в день в небольшом количестве молока или теплой воды. Продолжительность курса — не менее месяца.

❁ **Ромашка аптечная.** Салфетки, смоченные в умеренно горячем настое цветков (1 : 10) и отжатые, накладывают на лицо 6 раз через каждые 5 мин. Курс — 20—25 процедур, из них 10—12 ежедневно, остальные — через день. Можно применять по такой же методике готовый препарат «Ромазулан» в 2—5%-ной концентрации.

❁ **Хвощ полевой.** Настой травы (1 : 10). Методика лечения аналогична предыдущей.

❁ **Шалфей лекарственный.** Настой листьев (1 : 20). Методика лечения такая же, как с применением ромашки.

В различных популярных изданиях имеются рекомендации использовать для наружного лечения угревой болезни другие растения: березу, белокопытник, гречиху,

донник, дуб, душицу, дымянку, золототысячник, коровяк, лен, лопух, окопник, осоку, подорожник, полынь, пырей, чистец, эвкалипт и др. Наши исследования показали, что они менее эффективны. Поэтому увеличение списка препаратов растительной природы для лечения этого заболевания нецелесообразно.

При локализации угревой сыпи на груди и спине следует придерживаться тех же принципов лечения. Наружная терапия заключается в ежедневном применении мыла — туалетного или зеленого,— пену которого оставляют на несколько минут, а затем смывают горячей водой мочалкой или губкой. Жирную кожу 1—2 раза в день нужно обтирать дезинфицирующими жидкостями, в том числе содержащими извлечения из растений (зверобоя, ноготков, софоры, полевого хвоща или огуречными и лимонными смесями). Полезны очищающие процедуры с солью или отрубями, втирания горячей бодяги.

Очень полезны, независимо от локализации угревой сыпи, парная баня, особенно сауна, морские купания, воздушные и солнечные ванны, а в зимнее время — облучение кварцем.

Особое внимание необходимо обратить на общее лечение угревой болезни. Если имеются какие-то отклонения нервной системы, пищеварительного тракта, обмена веществ, надо обратиться за консультацией к врачу соответствующего профиля.

Нужно соблюдать диету с ограничением пряностей, животных жиров, копченостей. Полностью исключить спиртные напитки.

Больные угревой болезнью нередко страдают запорами, поэтому важной задачей является нормализация работы кишечника. С этой целью полезно ввести в рацион фрукты и овощи (арбузы, виноград, чернослив, яблоки, капусту, морковь, свеклу). Если диетическими мероприятиями устранить запоры не удается, полезно использовать ряд растений или препаратов из них, дающих послабляющий эффект. Наиболее предпочтительными из них являются:

❁ **Вахта трехлистная** (трифоль). Употребляется настой листьев (1 : 20) по столовой ложке 3 раза в день за 10—15 мин до еды. Продолжительность курса — 2—3 недели. Растение оказывает также желчегонное действие, способствует повышению общего тонуса.

❁ **Крушина ломкая.** Отвар коры (1 : 30) принимать по полстакана утром и на ночь. Оказывает мягкое слабительное действие через 8—10 ч. Вместо коры можно принять 1—2 таблетки экстракта крушины на ночь.

❁ **Крушина слабительная** (жостер). Действие ее аналогично крушине ломкой. Настой плодов (1 : 20) принимают по полстакана на ночь.

❁ **Одуванчик лекарственный.** Настой корня (1 : 60) принимают 2—3 недели по четверти стакана 3 раза в день. Оказывает также желчегонное действие, улучшает аппетит.

❁ **Ревень.** В продаже имеется несколько аптечных препаратов, в том числе таблетки из мелкоизмельченного корня. Принимать их надо по одной 2 раза в день. Иногда бывает достаточно одной таблетки на ночь. Следует предупредить, что при приеме ревеня может быть окрашивание мочи и пота в желтый цвет. Препараты ревеня надо хранить в темном прохладном месте.

❁ **Сенна остролистная** (культивируется на юге). Настой листьев (1 : 10 или 1 : 20) принимают по одной столовой ложке на ночь, а при отсутствии эффекта — еще 1—2 раза в течение дня. Аналогично дозируется лист сенны в брикетах (2 дольки на стакан кипятка). Наконец, можно пользоваться слабительным чаем, представляющим собой сбор, содержащий и лист сенны. Одну столовую ложку сбора заваривают стаканом кипятка, настаивают 20 мин, процеживают и принимают на ночь по полстакана.

❁ **Стальник полевой, или пашенный** (произрастает в Прибалтике, южных и восточных районах). Удобнее пользоваться настойкой аптечного приготовления из корней растения. Назначают по чайной ложке 2 раза в день перед едой. Продолжительность курса лечения — около двух недель.

РОЗОВЫЕ УГРИ

Эта болезнь отличается от обычных угрей. Чаще ее называют розацеа. Главным симптомом заболевания является краснота лица. При этом может не быть угревых элементов. В основе болезни лежит нарушение функции поверхностных кровеносных сосудов лица, так называемый ангионевроз (ангио — в переводе с греческого — сосудистый). Причинами могут быть расстройства вегета-

тивной нервной системы и желез внутренней секреции, болезни желудочно-кишечного тракта.

Заболевание начинается исподволь. На коже лица появляются розовые пятна, которые иногда исчезают или появляются вновь. Болеют лица обоего пола, чаще женщины, в возрасте старше 30—35 лет, хотя заболевание наблюдается и у молодых. Больные замечают, что появление красноты провоцируется горячей пищей, алкогольными напитками, высокой внешней температурой (в горячих цехах, дома у плиты, в бане, на солнце), эмоциональными воздействиями, то есть теми факторами, которые способствуют расширению сосудов.

Постепенно эритема (краснота) приобретает легкий синюшный оттенок, становится более распространенной и стойкой, на ее фоне появляются в большем или меньшем количестве необратимо расширенные мелкие кровеносные сосуды. У многих больных на розово-красной коже лица появляются узелки вначале насыщенно красного цвета, а затем с синюшным оттенком, гнойнички, заживающие без рубца. Они и получили название розовых угрей. Отличаются от банальных угрей цветом и отсутствием комедонов.

Болезнь течет хронически на протяжении многих лет и, являясь серьезным косметическим недостатком, оказывает на психику больных неблагоприятное воздействие. У некоторых людей заболевание ведет к возникновению резко увеличенного шишковидного носа. Иногда, обычно весной, процесс осложняется поражением глаз.

Значительных субъективных ощущений не бывает, периодически возникает чувство жара и напряжения.

Лечение розовых угрей представляет собой нелегкую задачу. Недостаточно выяснены механизм возникновения болезни и факторы, оказывающие на нее влияние. Отсюда — необходимость посещения врача-дерматолога или косметолога. Они назначат комплексное лечение, необходимые лабораторные исследования, в том числе и специальные. Дело в том, что у некоторых больных в элементах сыпи обнаруживаются особые паразиты — клещи (угревая железница), которые, не являясь непосредственной причиной розовых угрей, могут отягощать течение болезни. В этих случаях необходимо дополнительное лечение.

Однако, учитывая хроническое течение болезни, рекомендуется одновременно с выполнением советов врача

применять в домашних условиях некоторые лекарственные растения. Они помогают достичь лучших результатов при соблюдении больными определенного режима. Прежде всего необходимо остерегаться факторов, вызывающих приливы крови к коже лица, таких как длительное пребывание в жарком помещении, у плиты, в бане, на солнце, а также на ветру и морозе. Следует избегать тепловых процедур для кожи лица, массажа, растирания кожи махровым полотенцем. Нельзя употреблять очень горячую пищу, острые блюда, кофе, шоколад и алкогольные напитки. Особое внимание надо уделить нормализации работы желудочно-кишечного тракта, устранению запоров.

У большинства страдающих розовыми угрями людей имеются явления жирной себореи лица. Комбинированная кожа у этих больных встречается не часто, а сухая — еще реже. Уход за кожей лица должен осуществляться в зависимости от ее состояния.

Рекомендации по уходу за кожей различных типов приведены в соответствующей главе. При наиболее частом сочетании розовых угрей с жирной себореей умывают лицо водой комнатной температуры с туалетным мылом или мыльным кремом для бритья один раз в день на ночь. Шелушащуюся кожу полезно предварительно смазать на несколько минут любым молочнокислым продуктом. Если явления жирной себореи выражены умеренно или кожа плохо переносит ежедневные умывания с мылом, можно делать такую гигиеническую процедуру через 1—2 дня. Жирную кожу лица полезно очищать лосьонами 1—2 раза в день, а летом или в дни, свободные от умывания с мылом, даже чаще.

Для этой цели пригодны рекомендованные в разделе о жирной коже настойки арники, лимона, ноготков, огурца, софоры японской, полевого хвоща в указанных концентрациях, сок подорожника. При раздражении кожи их следует разбавить наполовину водой. Не нужно пользоваться летом настойкой зверобоя.

Ежедневное применение питательных кремов надо ограничить, наносить его только вокруг глаз, на кожу лица — 2—3 раза в неделю, при этом желательно пользоваться жидкими кремами.

Лечение розовых угрей продуктами растительной природы дает обычно хороший лечебный эффект при условии правильного применения их.

В случаях выраженной красноты лица рекомендуется начинать лечение примочками, используя сок или экстракты растений. Необходимо иметь в виду, что все жидкости для примочек, употребляемых при любых формах розовых угрей, должны быть умеренно прохладными или комнатной температуры.

❁ **Клюква четырехлепестная.** Используют сок плодов, которым пропитывают несколько слоев марли или мягкого полотна. Салфетки отжимают и накладывают на 10 мин. Процедуру делают раз в день продолжительностью около часа. Лицо осушают мягким полотенцем и слегка припудривают. Учитывая, что цельный клюквенный сок может вызвать раздражение кожи, не говоря уже о неприятных субъективных ощущениях, в начале лечения следует развести его кипяченой водой комнатной температуры (1 : 3).

При хорошей переносимости концентрацию сока можно постепенно увеличить, разбавляя его (1 : 2 или 1 : 1), а затем переходя даже на неразведенный. Процедуры следует делать ежедневно до стихания воспалительных явлений и уменьшения красноты, затем — через день, а потом и 2 раза в неделю. После установления нужной концентрации сока предпочтительнее вместо примочек применять влажно-высыхающие повязки на 30—60 мин. Для этого накладывают примерно 10 слоев намоченной в соке и отжатой марли или полотна, покрывают тонким слоем гигроскопической ваты и слегка прибинтовывают. Сок клюквы эффективен при угрях.

❁ **Кровохлебка лекарственная.** Используют отвар корневищ с корнями (1 : 20). Процеживают сразу после нагрева, так как растение содержит до 23% дубильных веществ. Методика применения такая же, как для клюквы (примочки или влажно-высыхающие повязки).

❁ **Марена красильная.** Для примочек и влажно-высыхающих повязок используют отвар корневищ (1 : 10). Примочки повторяют каждые 10 мин в течение часа, а повязку накладывают на 30—60 мин.

❁ **Ноготки лекарственные.** Одна столовая ложка настойки на водке (1 : 10) на полстакана воды или аптечного приготовления — на стакан воды. Методика лечения примочками и влажно-высыхающими повязками такая же, как для марены красильной. Применяют при всех формах розовых угрей.

❁ **Ромашка аптечная.** Используют настой цветков

(1 : 15) по такой же методике, как и для марены красильной. Можно использовать «Ромазулан», разведенный водой (2 : 100—5 : 100). Препараты эффективны как при розацеа, так и при наличии угрей.

❁ **Софора японская.** Примочки из аптечной или домашнего приготовления настойки, разведенной кипяченой водой (соответственно 1 : 4 и 1 : 3). Продолжительность процедуры — 30—40 мин со сменой салфетки через каждые 10 мин. Пригодна при любых формах этого заболевания.

❁ **Тысячелистник обыкновенный.** Используют настой травы (1 : 10). Примочки повторяют через 10 мин в течение 40—60 мин. Продолжительность влажно-высыхающей повязки 30—60 мин. У некоторых больных эта концентрация иногда вызывает раздражение кожи. В таких случаях уместно попробовать более слабые настои (1 : 15—1 : 20). Рекомендуется главным образом при наличии угрей.

❁ **Череда трехраздельная.** Применяют настой травы (1 : 30). Методика такая же, как предыдущая.

Извлечения из растений в виде примочек, особенно таких, как кровохлебка, ноготки, ромашка, тысячелистник, можно использовать не только для лечения выраженных форм болезни, но и как профилактические противорецидивные средства. Иногда лечение идет с успехом, но под влиянием разнообразных факторов, о которых шла речь в начале главы, могут возникать рецидивы болезни. Даже при появлении первых симптомов в виде розовых пятен следует немедленно начать делать примочки. Иногда уже после двух-трех дней состояние кожи становится удовлетворительным.

Одним из ценных средств для лечения розовых угрей является **прополис.** Он рекомендуется после стихания выраженных воспалительных явлений. Используется 5—10%-ная спиртовая настойка прополиса. Лечение начинают с более низкой ее концентрации, однако у некоторых больных сразу выявляется непереносимость препарата, чаще всего в виде зуда и обострения воспалительного процесса. В этих случаях применение прополиса нужно немедленно прекратить. Методика лечения заключается в ежедневном смазывании на ночь кожи лица настойкой прополиса с помощью кисточки. Жидкость сразу же подсыхает, образуя на лице тоненькую пленку. Утром ее убирают ваткой, смоченной в воде. Первый



Лабазник шестилепестный



Лапчатка прямостоячая



Липа сердцевидная



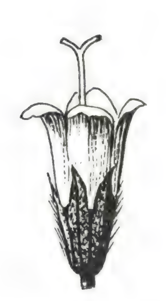
Марена красильная



Мать-и-мачеха



Можжевельник обыкновенный



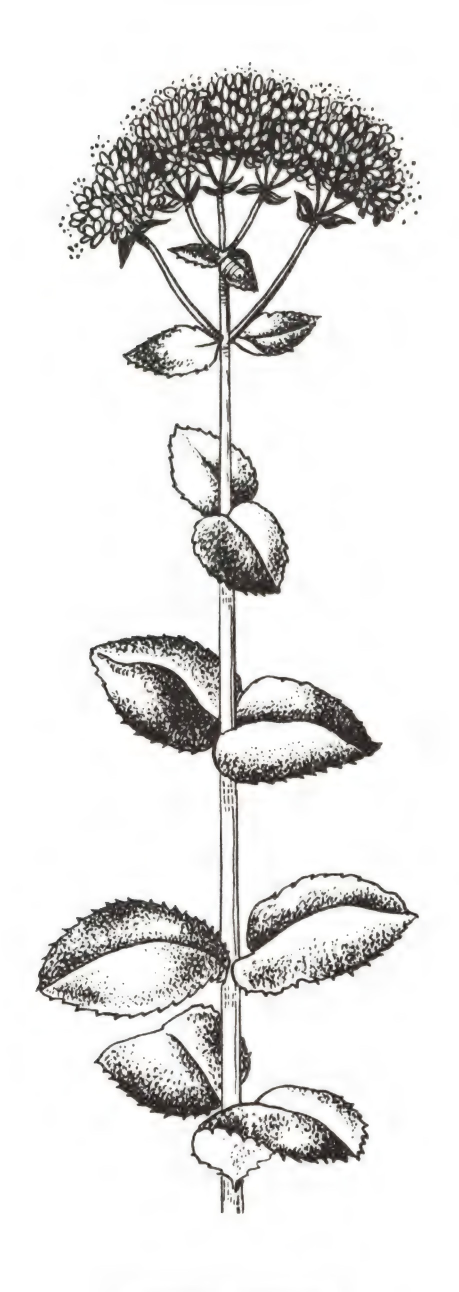
Мята перечная



Ноготки лекарственные



Окопник лекарственный



Очиток большой



Переступень белый



Пижма обыкновенная



Пихта сибирская



Подорожник большой



Полынь горькая



Полынь таврическая

месяц процедуры делают ежедневно, следующий месяц — через день. У некоторых больных такое лечение дает отличные результаты.

Уже отмечалось, что при розовых угрях на коже лица, а иногда и шеи видны прожилки красного цвета, представляющие собой стойко расширенные мелкие кровеносные сосуды. Любые консервативные методы терапии не дают результата. В этом случае необходимо прибегнуть к разрушению их с помощью электричества. Процедуру выполняют врачи в косметических лечебницах и кабинетах.

Больным розовыми угрями полезны плодово-ягодные и овощные маски в виде аппликаций сока по методике, описанной в главе «Уход за кожей лица». Если достаточное количество сока получить трудно, можно приготовить маску, смешивая измельченные до кашицеобразного состояния плоды и овощи со взбитым яичным белком (при жирной коже). Перед наложением маски лицо очищают одним из рекомендованных лосьонов (домашнего приготовления или готового). После процедуры лицо осторожно обтирают влажным, а затем сухим тампоном.

При розовых угрях наиболее предпочтительны следующие маски.

❁ **Алоэ древовидное.** Несколько слоев марли или полотна смачивают разведенным кипяченой водой соком (1 : 1) домашнего приготовления или аптечным. Слегка отжимают и накладывают на 15 мин. Курс — 20—25 процедур через день.

❁ **Капуста белокочанная.** Салфетки смачивают свежим капустным соком. Слегка отжимают и накладывают на 15 мин. Курс — 20—25 процедур через день.

❁ **Малина обыкновенная.** Сок свежих плодов применяют ограниченно, так как окрашивается кожа. Сушеные плоды теряют это свойство. Их заливают горячей водой (1 : 10), настаивают 20 мин и процеживают. Настоем пропитывают салфетки, слегка отжимают и накладывают на кожу лица на 15 мин. Процедуры ежедневные в первой половине курса и через день — во второй, всего до 20 раз.

❁ **Петрушка огородная.** Используется растение второго года жизни целиком. После промывания его очень мелко шинкуют, смешивают с яичным белком и на 15 мин накладывают на лицо 2 раза в неделю. Курс — 15 процедур. Если эти маски раздражают кожу, можно

воспользоваться процеженным отваром свежего (1 : 5) **или** сушеного (1 : 10) растения. Намоченные и слегка отжатые салфетки апплицируют на 15 мин через день. Курс — 15 процедур.

❁ **Рябина обыкновенная.** Салфетки пропитывают соком плодов, слегка отжимают, накладывают на лицо на 15 мин 2 раза в неделю. Курс — 15 процедур. Если цельный сок вызывает раздражение кожи, его разбавляют наполовину водой. Можно готовить маску, смешивая чайную ложку сока с одним яичным белком. Продолжительность, периодичность и количество процедур такие же, как предыдущие.

❁ **Смородина черная.** Сушеные плоды залить кипятком (1 : 10), через 20 мин процедить. Салфетки, намоченные в настое и слегка отжатые, накладывают на лицо через день на 15 мин. Курс — 20—25 процедур.

❁ **Томаты обыкновенные.** Салфетки, пропитанные соком спелых красных плодов, слегка отжимают и накладывают через день на 15 мин до 20 раз.

❁ **Укроп аптечный (фенхель) и огородный.** Используют настой плодов (1 : 10). Аппликации смоченных в нем и слегка отжатых салфеток через день на 15 мин. Курс — до 15 раз. Можно воспользоваться другой методикой. Свежее растение укропа огородного промывают, измельчают, тщательно смешивают с яичным белком и накладывают в виде маски на 15 мин. Процедуры — 2 раза в неделю, до 15 раз.

❁ **Шиповник коричный.** Салфетки смачивают в настое плодов (1 : 20), отжимают и накладывают на лицо на 15 мин через день. Курс — 20 процедур.

❁ **Шпинат.** Промытые свежие измельченные растения смешивают с белком и 2 раза в неделю апплицируют на лицо на 15 мин. Курс — 15—20 процедур.

ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА

Представляют собой довольно часто встречающийся косметический недостаток, доставляющий немалые переживания, особенно молодым женщинам.

Окраска кожи зависит главным образом от содержания в ней пигмента меланина, который вырабатывается специальными клетками кожи. Расстройства пигментации проявляются усилением окраски кожи (гиперпигментация), ослаблением или даже отсутствием ее (депиг-

ментация). Эти расстройства могут быть врожденными или возникать в течение жизни. При появлении любых пятен на коже, исключая веснушки, нельзя пытаться избавиться от них самостоятельно, так как они (пятна) могут быть симптомом ряда заболеваний, в том числе тяжелых. Для уточнения диагноза необходимо обратиться к врачу-дерматологу.

В настоящей главе подробно рассматриваются лишь наиболее часто встречающиеся и не представляющие опасности для здоровья и жизни расстройства пигментации, лечение и профилактику которых можно осуществлять самостоятельно в домашних условиях. Это либо более или менее интенсивно окрашенные пятна (веснушки, хлоазмы), появляющиеся на открытых участках тела, в частности, на лице и шее, либо возникающие на любых участках кожного покрова белые пятна — витилиго.

Веснушки

Каждому знакомы эти мелкие пятнышки цвета кофе с молоком, появляющиеся на лице, шее, тыльной стороне кистей, предплечьях, иногда и на других участках кожи. Они не шелушатся и не вызывают никаких субъективных ощущений. Появляются или усиливаются весной (отсюда — название) и летом, а осенью и зимой бледнеют. Это связано с провоцирующим воздействием солнечного облучения.

Возникают веснушки в раннем детском возрасте, около 5 лет. Интенсивность окраски и количество их с возрастом увеличиваются, но после 25—30 лет они бледнеют, а в пожилом возрасте уменьшаются в числе, а иногда даже полностью исчезают. Существует определенная предрасположенность к возникновению этих пигментных пятен.

Наиболее часто они возникают у блондинов, особенно у рыжеволосых, и редко — у брюнетов. Веснушки у взрослых чаще встречаются при нормальной или сухой коже, что необходимо учитывать при выборе методов лечения и профилактики.

Иногда появляются пятна, похожие на веснушки, у очень маленьких детей и стариков. У детей это весьма редкое проявление врожденной повышенной чувствительности к ультрафиолетовым лучам. Уже на первом-втором году жизни ребенка под влиянием солнечных

лучей на открытых участках кожи появляется воспалительная краснота, после которой образуются пигментированные пятнышки. В этом случае необходимо немедленно обратиться к врачу-дерматологу, так как от своевременности назначения лечебных и профилактических мер зависит здоровье ребенка.

Часто у пожилых людей появляются на лице, тыльной стороне кисти и других местах желто-бурые пятна, напоминающие веснушки и представляющие собой изменения, связанные с возрастом. Интенсивное солнечное облучение также служит провоцирующим фактором, поэтому его следует избегать. Лечебные мероприятия при старческих пигментных пятнах неэффективны и не должны применяться.

Хлоазма

Характеризуется появлением на коже лица, чаще на лбу, щеках, верхней губе, изредка на других участках, пятен неправильных очертаний, различной величины, иногда довольно обширных, обычно расположенных симметрично. Цвет их от желто-бурого до темно-коричневого. Поэтому название этих пятен не совсем удачное, так как в переводе с греческого «хлоазма» — зелень.

Они, как и веснушки, не сопровождаются каким-либо неприятным ощущением, поверхность их гладкая и не шелушится. Чаще хлоазмы наблюдаются у людей со смуглой кожей. Солнечные лучи усиливают пигментацию. Установить причину появления этих пятен удается далеко не всегда, хотя очевидно, что они обычно являются следствием процессов, возникающих внутри организма. Широкому кругу людей наиболее известна хлоазма, возникающая уже в ранний период беременности, но не всегда исчезающая после родов. Нередко она сохраняется в течение всей жизни.

Причинами возникновения хлоазмы могут быть эндокринные нарушения, гинекологические заболевания, глистные инвазии, болезни печени и др.

Лечение гиперпигментаций с помощью только косметических приемов может оказаться недостаточно эффективным, ввиду сохраняющейся в организме основной причины данного нарушения. Поэтому при появлении хлоазмы, особенно у небеременных, следует обратиться к врачу для обследования с целью установления возмож-

ных причин возникновения гиперпигментаций и их устранения.



Косметическое лечение с помощью наружных средств позволяет по возможности обесцветить пигмент кожи или хотя бы затормозить его образование, а также ускорить путем шелушения смену клеток рогового слоя, богатых меланином. Оба эти принципа, как правило, сочетаются, так как большинство обесцвечивающих средств оказывает в какой-то степени и отшелушивающее действие. С другой стороны, кератолитические (растворяющие роговые клетки) препараты способствуют проникновению через трудно преодолимый кожный барьер слабых концентраций некоторых веществ, обладающих отбеливающими свойствами.

При лечении пигментаций рекомендуется пользоваться только нежно действующими средствами. Хотя продолжительность лечения увеличивается и эффект достигается медленнее, однако вполне оправдывается значительно менее выраженным отрицательным воздействием на кожу, по сравнению с сильными отшелушивающими и отбеливающими средствами. Это тем более важно потому, что веснушки чаще возникают у лиц с нежной, нередко сухой кожей, особенно чувствительной к действию раздражающих и высушивающих процедур. Что касается хлоазм, то здесь даже с помощью концентрированных препаратов достичь полного выздоровления обычно не удается, а потому риск значительного ухудшения состояния кожи не оправдан. Уменьшить пигментации можно и слабее действующими средствами, применяемыми систематически и длительно.

Решающее влияние на сохранение эффекта лечения веснушек и хлоазм оказывает строгое выполнение основного профилактического мероприятия — защиты от ультрафиолетовых лучей. Следует помнить, что легче предупредить возникновение пигментных пятен, чем от них избавиться, не говоря уже о том, что частое применение даже слабых шелушащих препаратов неблагоприятно сказывается на коже. Поэтому в течение всего весенне-летнего периода, начиная уже с февраля-марта, следует прибегать к мерам защиты от солнца. Необходимо ходить по теневой стороне улиц, использовать широкополые головные уборы, козырьки, зонтики. Загорая, следует обя-

зательно защищать лицо. Нельзя увлажнять лицо и шею одеколоном или духами, так как они содержат вещества, повышающие чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам. Могут появиться коричневые пятна.

Надежным средством профилактики является смазывание лица перед выходом на улицу тонким слоем фотозащитного крема, не пропускающего ультрафиолетовые лучи. Для маскировки крема и дополнительной защиты можно слегка припудрить лицо темной пудрой. Светозащитным действием обладают кремы «Березовая эмульсия», «Квант», «Крем от загара», «Курорт», «Луч», «Любимый», «Молодость», «Нивея», «Щит».

Однако они эффективны около двух часов, поэтому при более длительном пребывании на улице следует убрать тампоном остатки крема и нанести свежий слой. Такие же меры фотозащиты должны строго соблюдаться как во время лечения пигментаций, так и после его окончания для сохранения эффекта. В противном случае контакт с солнцем приведет к повторному появлению пигментных пятен.

В косметологической практике существует несколько способов лечения пигментаций, основанных главным образом на принципе шелушения, которое может быть более слабым, поверхностным или, наоборот, глубоким и сильным. Последний способ наносит большой вред коже и, по нашему мнению, не должен применяться. Не следует использовать с целью шелушения препараты ртути из-за возможного токсического действия их на организм. Особенно опасно это при беременности. Более приемлемы для лечения пигментаций кремы «Мелан» и «Эффект» (содержат эфиры гидрохинона), «Молочай» (настой молочая и лаконоса), «Весна» (эфирное масло лаванды) и некоторые другие.

При систематическом длительном лечении можно добиться удовлетворительного результата, применяя в домашних условиях растительные препараты, обладающие нежными отшелушивающими и обесцвечивающими свойствами.

Для лечения пигментаций рекомендуются препараты из таких растений.

❁ **Бедренец камнеломковый.** Используют свежевыжатый сок из корня или настойку его на водке (1 : 5). Смоченные и слегка отжатые марлевые или полотняные салфетки из нескольких слоев апплицируют на хлоазмы еже-

дневно по 15 мин. Можно протирать участки пигментации соком или настойкой 4—5 раз в день.

❁ **Береза бородавчатая и пушистая.** Весенним соком, полученным из надреза ствола, увлажняют пигментированные участки кожи, не втирая, 4—5 раз в день. Процедуры ежедневные, до получения эффекта. Этот метод используют при немногочисленных и нерезко пигментированных веснушках. Сок хранится в плотно закрытой посуде в холодном месте.

❁ **Бодяга.** Применима только при жирной коже без признаков усиленного роста волос и расширения сосудов. Порошок разводят 3%-ной перекисью водорода до консистенции сметаны. Смесь подогревают в горячей воде и втирают в участки хлоазм рукой в резиновой перчатке. Через 20—30 мин бодягу энергично смывают. Процедуры делают 2—3 раза в неделю. Курс — 6—10 процедур.

❁ **Бузина черная** (растет в умеренной и субтропической полосе). Применяется настой цветков (1 : 10). Салфетки из нескольких слоев марли или полотна намочить в теплом настое, слегка отжать и положить на лицо в виде маски (при распространенных веснушках) или на область хлоазмы. Процедуру повторяют 5—6 раз через каждые 5 мин. Лечение проводят ежедневно до получения эффекта, а затем процедуры делают реже, 1—2 раза в неделю. При хлоазмах срок лечения значительно удлиняется.

❁ **Горчица сарептская.** Порошок заливают теплой водой, размешивают до консистенции кашицы и смазывают пятна (при жирной и нормальной коже) до появления жжения, затем смывают и вытирают насухо. Процедуры ежедневные или через день, до 10 на курс. Нельзя применять их при расширенных сосудах и избыточном оволосении лица у женщин.

❁ **Дрожжи пекарские.** Разводят до консистенции сметаны 3%-ной перекисью водорода при жирной коже, теплой кипяченой водой — при нормальной, теплым молоком — при сухой. Продолжительность маски — до полного высыхания. Процедуры ежедневные, до 30 на курс.

❁ **Земляника лесная.** Соком из свежих плодов смачивают салфетку и накладывают ее трижды подряд по 10 мин ежедневно в течение земляничного сезона. Менее эффективно обтирание пятен соком по 4—5 раз в день. Этот способ лучше применять при небольших и нерезко пигментированных веснушках. Можно сделать на 30 мин

маску из мякоти земляники с яичным желтком (для сухой и нормальной кожи) или с белком (для жирной кожи) в соотношении 1 : 1. Можно применять клубнику. Методика наложения масок такая же.

❁ **Золототысячник зонтичный** (обыкновенный). Салфетки, смоченные настоем травы (1 : 10) и слегка отжатые, накладывают ежедневно на 20 мин (со сменой салфеток через 10 мин). Можно протирать пятна этим настоем 4—5 раз в день, но такая методика менее эффективна.

❁ **Калина обыкновенная.** Салфетки, смоченные соком свежих плодов, накладывают на участки пигментации дважды подряд по 10 мин ежедневно до получения эффекта. Следует воздержаться от применения при сухой коже лица. При дефиците сока делают ежедневно по 30 мин маски из сока ягод в смеси с яичным белком (1 : 1) или с кремом для любой кожи.

❁ **Капуста кислая.** Салфетки пропитывают соком, слегка отжимают и накладывают на пигментные пятна трижды подряд по 10 мин ежедневно.

❁ **Лилия белая.** Декоративное растение. Готовят настой цветков (1 : 5), который смешивают в равных частях с порошком горчицы и разжиженным медом. Этим составом смазывают веснушки на 30—40 мин, а хлоазмы — на 60 мин 1 раз в день. Остатки убирают влажным, а затем сухим тампоном. При появлении интенсивного жжения маску смывают сразу.

❁ **Лук репчатый.** Свежевыжатый сок смешать с разжиженным медом (1 : 1 или 2 : 1) и нанести на пигментированную кожу на 15—20 мин. Остатки убрать сначала влажным, затем сухим тампоном. Процедуры ежедневные, до заметного побледнения пятен. При жирной коже луковый сок можно смешать поровну со столовым уксусом. Смоченные этой смесью салфетки накладывают ежедневно на 15 мин.

❁ **Ноготки лекарственные.** Соком из листьев обтирают веснушки 2—3 раза, а хлоазмы — 4—6 раз в день.

❁ **Огурец.** Салфетки, смоченные свежим соком, накладывают на лицо в виде маски или на хлоазмы, повторяя эту процедуру трижды через каждые 10 мин. Лечение ежедневное, до получения эффекта. Затем поддерживающие процедуры 2 раза в неделю в течение сезона. При сухой коже кашицу из огурца смешивают с питательным кремом (2 : 1) и накладывают на лицо ежедневно на 30—40 мин. Остатки маски убирают как обычно. При жирной

коже мелко нашинкованный огурец заливают на неделю водкой (1:1). Затем процеживают и используют ежедневно. Смоченные марлевые или полотняные салфетки слегка отжимают и накладывают трижды по 5 мин. Используют эту настойку и для обтирания кожи, но такую процедуру надо повторять 3—5 раз в день.

❁ **Одуванчик лекарственный.** Млечным соком свежего растения (из листьев) осторожно смазывают веснушки 2—3 раза, а хлоазмы — 4—5 раз в день до заметного побледнения.

❁ **Отруби.** Овсяные, миндальные или пшеничные отруби размешивают с горячим молоком или водой до консистенции кашицы. Маску накладывают на 20—30 мин ежедневно. Можно применять (с молоком) и при сухой коже. Курс — 25—30 процедур.

❁ **Петрушка огородная.** Свежим соком из всего растения смазывают пигментные пятна 3 раза в день или, что более эффективно, накладывают смоченные соком салфетки один раз в день на 15 мин. Вне сезона используют отвар сушеного корня петрушки (1:5), который также в виде теплых аппликаций накладывают на кожу лица ежедневно на 20—30 мин со сменой салфеток через каждые 10 мин. Применяют для жирной и нормальной кожи.

❁ **Толокнянка обыкновенная (медвежье ушко).** Увлажненные теплым отваром листьев (1:10) салфетки накладывают только на область хлоазмы на 15—20 мин (со сменой салфеток через каждые 5—10 мин) ежедневно до получения .эффекта. Применяя толокнянку, следует соблюдать осторожность, так как иногда появляется воспалительная реакция. В этом случае лечение надо немедленно прекратить. Нельзя применять толокнянку для обесцвечивания веснушек на сухой раздражимой коже, потому что листья этого растения содержат более 30% дубильных веществ.

❁ **Тыква обыкновенная.** Сырые семена очищают от плотной кожуры, тщательно растирают в ступке с равным количеством воды и полученное молочко смешивают с медом (2:1). Маску накладывают на 30 мин ежедневно до получения эффекта.

❁ **Хрен обыкновенный.** Натертый хрен заливают столовым уксусом (1:5) и настаивают в темной плотно закрытой посуде неделю. После чего процеживают и разбавляют водой (1:1). Салфетки, смоченные настоем и слегка отжатые, кладут на жирную или нормальную ко-

жу лица на 5 мин (при веснушках) или на 10 мин (при хлоазмах) ежедневно или через день, в зависимости от переносимости. Можно ограничиться протираниями пигментированной кожи трижды в день, но этот метод менее эффективен.

❁ **Чистотел большой.** Свежим соком травы смазывают хлоазмы ежедневно 2 раза в день. Можно использовать настойку сушеной травы на водке (1 : 5). Салфетки, пропитанные ею и слегка отжатые, накладывают точно на область пятен на 15—20 мин ежедневно.

Необязательно проводить лечение только одним препаратом. Их можно комбинировать, последовательно меняя в течение курса. Уместно еще раз напомнить, что любые отбеливающие и отшелушивающие средства нельзя применять вокруг глаз. Не следует также делать эти процедуры перед выходом на улицу.

Наряду с описываемыми методами курсового лечения, целесообразно дополнительно пользоваться средствами, слабое отбеливающее действие которых давно известно. К ним следует отнести обтирания или умывания нормальной, сухой и жирной кожи лица кислыми молочными продуктами без ограничения во времени, жирную и нормальную кожу — отваром риса (1 : 10). Веснушки и хлоазмы можно смазывать ломтиком лимона или грейпфрута (соблюдать осторожность при сухой коже), обтирать (только при жирной коже) пигментные пятна 3%-ной перекисью водорода один раз в день в течение 10—15 дней.

Часто немногочисленные и слабопигментированные веснушки не только не безобразят лицо, но даже придают ему привлекательность. И тогда нет смысла стремиться обязательно избавиться от них. Не следует также, проводя лечение, добиваться полного отбеливания лица. Во-первых, этого далеко не всегда можно достичь без риска значительно ухудшить состояние кожи. Во-вторых, белое лицо выглядит необычно, не совсем красиво. В случае особой необходимости можно иногда прибегнуть к маскировке побледневших пятен кремом-пудрой или тональными кремами. Хорошо использовать крепкий настой чая, который к тому же в некоторой степени предохраняет кожу от ультрафиолетовых лучей.

Отбеливающие процедуры, даже щадящие, но длительно повторяющиеся, могут способствовать появлению или усилению сухости кожи. Это ведет к преждевременному

образованию морщин и старению лица. Поэтому во время лечения следует твердо придерживаться описанных в соответствующей главе принципов ухода за кожей, в первую очередь касающихся применения питательных кремов. Особенно при сухой коже лица.

При лечении гиперпигментаций, кроме наружных средств, полезно использовать и методы общего лечения, в частности, прием аскорбиновой и никотиновой кислот (витамины С и РР), особенно в начале весны (февраль—март). Первая способствует обесцвечиванию пятен, вторая — понижает чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам. Насыщение организма этими витаминами достигается приемом аптечных препаратов — аскорбиновой кислоты по 100—150 мг 3 раза в день в течение 1—1,5 месяцев (детям — в половинной дозе) и никотиновой — по 50 мг 2—3 раза в день, обязательно после еды, на протяжении трех недель (детям — по 10—25 мг 2 раза в день). Аскорбиновая и никотиновая кислоты повышают свертываемость крови, поэтому их следует применять с осторожностью или совсем не применять без совета врача больным тромбофлебитами и варикозным расширением вен. Очень полезны овощи, фрукты и ягоды, богатые витамином С (зеленый лук, капуста, перец, петрушка, помидоры, укроп, щавель, апельсины, мандарины, лимоны, земляника, клубника, облепиха, рябина, черная смородина, шиповник) и никотиновой кислотой (баклажаны, картофель, зелень петрушки, красные помидоры, репа, фасоль, чечевица, свежие абрикосы, бананы, вишня, ежевика, инжир, персики, слива).



Иногда после ушиба появляются пятна. Цвет их разный, меняющийся: красный, лиловый, зеленый, желтый — в зависимости от превращений железосодержащего пигмента крови («цветение синяка»). Процедурами, способствующими рассасыванию излившейся в кожу крови, можно ускорить исчезновение этих, как их называют, геморрагических пятен. Рекомендуется ряд препаратов растительной природы. К лечению ими можно приступить уже на следующий день после ушиба.

Арника горная. Настойку цветков на спирте или водке (1 : 10) разводят водой (1 : 3 и 1 : 1) и используют для компрессов. Последовательно накладывают влажную от-

жатую салфетку, компрессную бумагу, вату, бинт на область ушиба. Процедуры ежедневные, продолжительность 1,5—2 ч.

❁ **Бадан толстолистный.** Используется отвар корневищ (1 : 30). Салфетки из нескольких слоев стираного полотна смачивают в отваре, отжимают и накладывают только на пораженную кожу. Повязку герметизируют, покрывая ее чуть большей по площади компрессной бумагой, и прибинтовывают на 1 ч ежедневно. Здоровую кожу в окружности следует смазать тонким слоем цинковой пасты или мази. Лечение продолжают до исчезновения синяка.

❁ **Бодяга.** Порошок разводят горячей водой до консистенции кашицы и втирают ежедневно или через день на 30 мин только в область синяка до его исчезновения.

❁ **Донник лекарственный.** Настой травы (1 : 50) используется для компрессов. Процедуры ежедневные.

❁ **Капуста белокочанная.** Измельченные в мясорубке листья слегка отваривают в молоке. Намазывают толстым слоем на полотняную салфетку и теплой накладывают на область ушиба один раз в день на 40—60 мин. Затем смывают и вытирают насухо.

❁ **Крем «Спортивный».** Эффективен при ушибах и синяках. Небольшое количество крема втирают в пораженный участок досуха. Процедуры ежедневные, до исчезновения пятен.

❁ **Полынь горькая.** Мелко нарезанную траву или сок из нее смешать пополам с медом. Нанести толстым слоем на полотно и прибинтовывать на область пятна. Процедуры ежедневные, длительность их 1 ч. Вне сезона сбора можно использовать сушеную траву, из которой готовят настой (1 : 10) для повязок или компрессов на 1 ч. Здоровую кожу по периферии очага надо защитить цинковой пастой или мазью.

❁ **Редька посевная.** Лучше всего использовать сок свежего корнеплода. Смоченные им и слегка отжатые салфетки апплицируют на область ушиба 4—5 раз в течение 40—60 мин ежедневно. Пригодна для этой цели и настойка (на водке) корня (1 : 5), которую настаивают неделю. Смоченные ею салфетки накладывают на 30 мин, сменяя их через каждые 10 мин. Наконец, сок из корня можно смешать с горчицей, нанести смесь на область синяка до отчетливого чувства жжения, после чего смыть. Процедуры делают каждый день.

Витилиго

Представляет собой серьезный косметический недостаток. На здоровой коже появляются лишенные пигмента белые пятна различной величины и формы, не шелушащиеся и не вызывающие неприятных ощущений. Волосы на этих участках часто, но не всегда, обесцвечиваются. В летнее время под действием ультрафиолетовых лучей пятна лишь краснеют и на фоне загоревшей кожи особенно контрастируют, оправдывая народное название болезни — песь (пегая кожа). Витилиго может появиться в любом возрасте, имея тенденцию к увеличению и распространению. Причина заболевания остается неизвестной, хотя полагают, что в механизме развития болезни большую роль играют генетические факторы, нервные и эндокринные нарушения. Поэтому каждый больной должен прежде всего обратиться к врачу для обследования.

Лечение витилиго всегда основывалось на принципах стимуляции клеток кожи, утративших способность вырабатывать пигмент меланин. Среди всех способов предпочтение отдавалось тем препаратам, которые при внутреннем и наружном употреблении повышали чувствительность кожи к последующему ультрафиолетовому естественному или искусственному облучению. Наиболее широкое применение нашли так называемые фурокумариновые препараты, выделенные из растений пастернака посевного, амми большой, псоралеи костянковой, горичника (например, бероксан, аммифурин, псорален, пеуцеданин). Назначает их врач. Самостоятельный прием этих лекарств в комбинации с солнечными облучениями может привести к серьезным осложнениям.

По свидетельству ученых, необходимо возможно раннее комплексное лечение, назначаемое при первых признаках развития белых пятен, особенно у детей. Эффект лечения у них значительно выше.

Известную пользу этим больным может дать ряд процедур, выполнимых в домашних условиях. По традиции прежде всего следует обратить внимание на препараты растительной природы.

❁ **Бобы обыкновенные.** Применяют свежие листья, измельченные до кашицеобразного состояния и «скрепленные» небольшим количеством питательного крема или меда. Обесцвеченную кожу обильно смазывают, покры-

вают полотняной салфеткой, поверх которой кладут грелку. Процедуры делают ежедневно по 30 мин. Через 3 недели лечения — 7 дней перерыв. Если после трех таких курсов на очагах не появляются пятнышки пигмента или пятно продолжает медленно увеличиваться, лечение, как неэффективное, следует прекратить. При необходимости сок бобовых листьев можно сохранить, добавив 15—20% спирта.

❁ **Зверобой продырявленный.** Применяют внутрь и наружно. Настой травы (1 : 20) взрослые принимают по одной столовой ложке 3 раза в день после еды, дети — по одной чайной ложке 3 раза в день. После трех недель приема следует недельный перерыв. Лечение длительное — 4—6 месяцев. Одновременно надо проводить наружное лечение. Для этого ежедневно на 30 мин накладывают на пигментные пятна салфетки, смоченные зверобойным маслом. Оно готовится так. Траву заливают растительным или минеральным маслом (1 : 10) и 3 ч нагревают на водяной бане. Потом фильтруют и отжимают. Хранят, как и другие масляные препараты, в закупоренной посуде из темного стекла в прохладном месте. Зверобой повышает чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам, поэтому после процедуры можно подвергнуться непродолжительному солнечному облучению. Начинают с 1—2 мин и ежедневно прибавляют по 1—2 мин в течение 20—30 дней. Окружающую здоровую кожу предохраняют от облучения фотозащитным кремом.

❁ **Инжир** (растет в Средней Азии, на Кавказе, в Крыму, Молдавии, на юге Украины). Сок стеблей с водкой (1 : 1) ежедневно втирают в депигментированные очаги 3—4 раза в день.

❁ **Орех грецкий.** Применяют спиртовую настойку (1 : 10) листьев и зеленых околоплодников поровну. Пятна смазывают 1—2 раза ежедневно в течение нескольких месяцев. Лечение можно комбинировать с солнечными облучениями по такой же методике (см. зверобой). Ценным качеством настойки является умеренное окрашивание кожи. Это позволяет маскировать белые пятна.

❁ **Пастернак посевной.** Настойку травы на водке (1 : 5) втирают в обесцвеченные пятна 1 раз в день, после чего можно подвергнуться солнечному облучению, начиная с одной минуты. Ежедневно экспозицию увеличивают на 1—1,5 мин в течение 3—4 недель. Окружающую кожу смазывают фотозащитным кремом. Курсы повторяют с

недельными перерывами в течение летнего сезона.

❁ **Ревень тангутский.** Можно использовать ревень огородный. Корни выкапывают на третьем-четвертом году жизни растения. Свежим соком из корня смазывают пятна 2 раза в день. Сок слегка окрашивает кожу в цвет загара. К отрицательным свойствам относится дубящий эффект, проявляющийся чувством сухости и стягивания кожи. Поэтому лишенные пигмента пятна на лице можно ежедневно смазывать на 15—20 мин соком корня, смешанным с питательным кремом, сметаной или яичным желтком.

Используются также высушенные корни в виде отвара (1 : 10). Процеживают сразу после нагрева. Намоченные в теплом отваре и слегка отжатые салфетки аппплицируют на 20—30 мин ежедневно или через день со сменой салфеток через 10 мин. Если после двухмесячного лечения признаков репигментации нет, дальнейшее применение ревеня нецелесообразно.

Наряду с наружными средствами больные должны получать и общее лечение. Было подмечено, что на течение витилиго оказывают благоприятное влияние витамины. Лабораторные исследования подтвердили: у больных действительно имеется дефицит витаминов С, B_1 и B_2. Для его восполнения можно в домашних условиях принимать 4—5 недель эти витамины в таблетках, отпускаемых аптеками без рецепта. Курс повторяют через 4—6 месяцев.

Многочисленными исследованиями установлено, что в организме больных витилиго нарушен баланс микроэлементов за счет снижения количества железа и меди. Для лечения больным назначают препараты железа (продаются в аптеке без рецепта) и сульфат меди (медный купорос) по 5—10 капель 1%-ного раствора в молоке во время еды 2—3 раза в день. Продолжительность лечения — до полугода. Можно воспользоваться таблетками «Гемостимулин», в которых сочетаются железо и медь. Принимают по таблетке 3 раза в день во время еды, запивая раствором разведенной соляной кислоты, продающейся в аптеках, по 10—15 капель на полстакана воды. Курс лечения — 30 дней.

Микроэлементы железа и меди имеются в значительном количестве в некоторых фруктах и овощах. Богаты хорошо усвояемыми солями железа бобовые (горох, фасоль, чечевица), груша, инжир, курага, персики, зелень

петрушки, урюк, сушеные и свежие яблоки. Больше всего меди в ананасах, бананах, вишне, малине, лиственных овощах и бобовых.

Положительно влияет климатолечение на побережье Черного и Азовского морей в летнее время, продолжительностью до двух месяцев. Морские купания и умеренные солнечные облучения оказывают благоприятное воздействие на организм, и у некоторых больных дают хороший эффект, особенно у молодых и детей с небольшими сроками заболевания.

Лечение витилиго чрезвычайно сложно, выздоровление наступает лишь у небольшой части больных. Поэтому не следует забывать о вспомогательных факторах, способствующих достижению удовлетворительного косметического эффекта при локализации витилиго на лице и тыльной стороне кистей. Это либо искусственное усиление окраски депигментированных пятен, либо обесцвечивание окружающей их гиперпигментированной кожи. Первое достигается смазыванием обесцвеченных участков крепким настоем чая, настойкой ореховых листьев, соком корней ревеня, тональными кремами, раствором марганцовокислого калия или дигидроксиацетоном (импортный препарат «Зо-браун»).

Второй способ приемлем в тех случаях, когда площадь гиперпигментированной кожи значительно меньше, чем пятен витилиго. Просветление такой кожи достигается средствами, употребляемыми при веснушках и хлоазмах (лимон, лук, огурец, одуванчик, толокнянка, хрен, молочнокислые продукты, перекись водорода).

БОРОДАВКИ, МОЗОЛИ

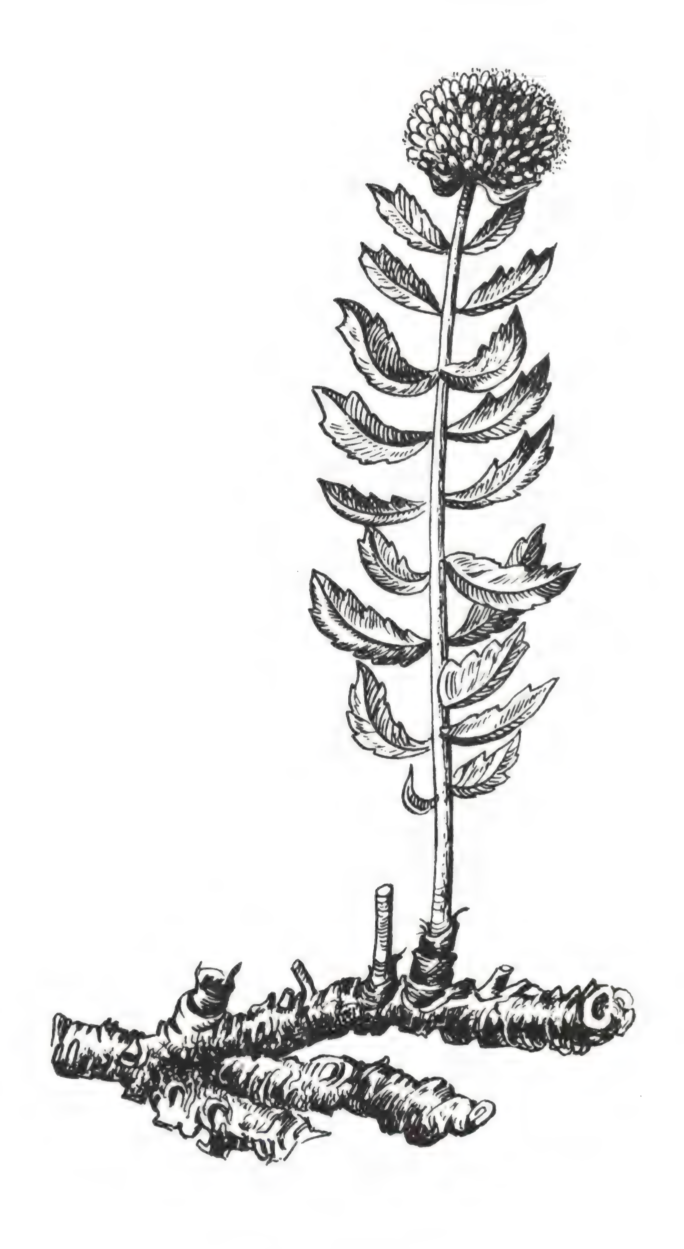
Бородавки — часто встречающееся заболевание вирусной природы. Могут передаваться здоровым людям при прямом контакте или через предметы. Существует несколько видов бородавок: вульгарные (обыкновенные), юношеские и подошвенные. Первые представляют собой плотные безболезненные узелки, единичные или множественные, иногда сливающиеся, преимущественно грязно-серого цвета, с ороговевшей неровной поверхностью. Юношеские бородавки называют еще плоскими, так как они очень мало возвышаются над уровнем кожи. Цвет их более светлый, а ороговение выражено в меньшей степени. Оба вида бородавок чаще всего бывают у детей и моло-



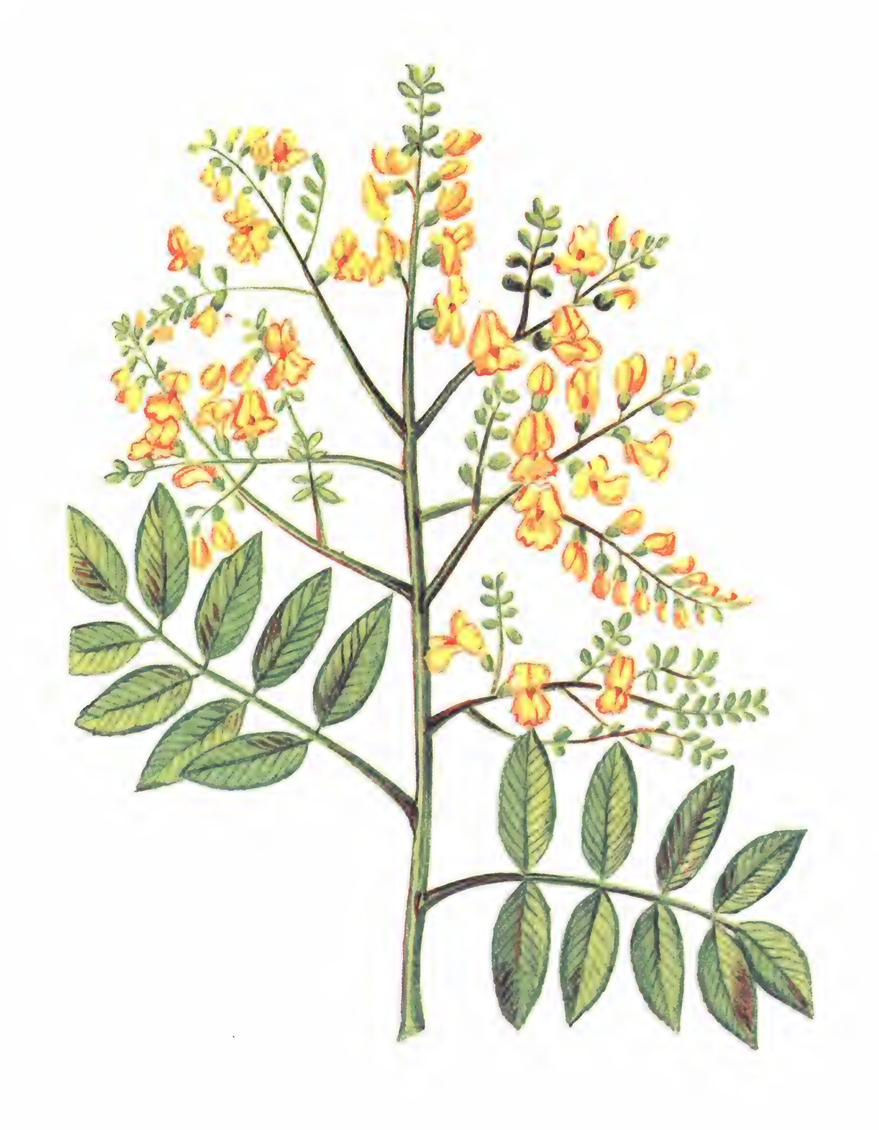
Пустырник обыкновенный



Ревень тангутский



Родиола розовая



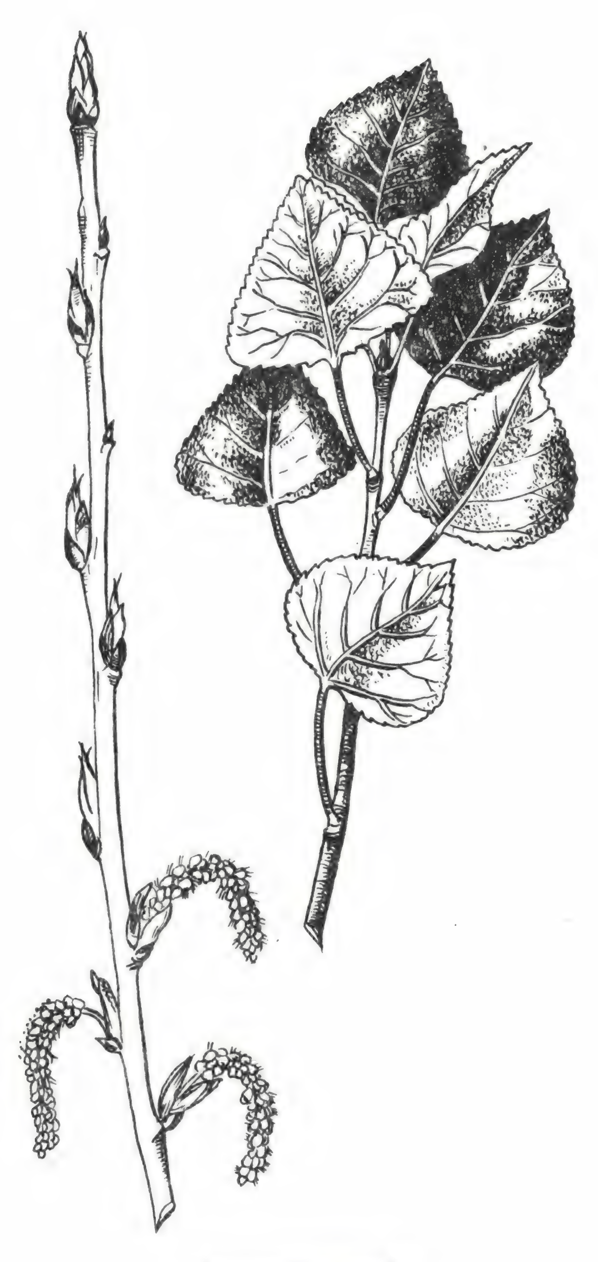
Софора японская



Сушеница топяная



Толокнянка обыкновенная



Тополь черный



Тысячелистник обыкновенный



Укроп аптечный



Фиалка трехцветная



Хвощ полевой



Хмель обыкновенный



Чемерица Лобеля



Череда трехраздельная



Чистотел большой



Шалфей лекарственный

дых людей. Располагаются они обычно на кистях, реже на стопах, лице и других участках кожи. Бородавки подошвенные представляют собой плоские роговые образования желтого цвета с валикообразным краем, возникающие на местах давления обувью и отличающиеся резкой болезненностью.

Мозоли, в отличие от бородавок, неинфекционного происхождения, но похожи на них, представляют собой ограниченные утолщения рогового слоя. Мозоли чаще всего возникают на стопах от неудобной обуви (как и подошвенные бородавки, они здесь очень болезненны) либо на кистях — от длительного давления и трения.

В лечении бородавок и мозолей имеется много схожего, но есть и различия. К ним, прежде всего, следует отнести психические воздействия. Большую роль в лечении бородавок играют гипноз и внушение. Нередки также случаи внезапного, как бы беспричинного исчезновения бородавок.

Детям можно давать внутрь жженую магнезию (на кончике ножа) 3 раза в день 2—3 недели, настойчиво подчеркивая зависимость эффективности лечения от строгого соблюдения времени приема лекарств. Нередко наблюдается результативность столь простого способа, особенно при плоских бородавках.

Для лечения бородавок предложено множество методов, требующих обращения к врачу. В домашних условиях используют препараты растительной природы.

❁ **Капуста красная.** Смоченная свежим соком и слегка отжатая салфетка из нескольких слоев полотна или марли накладывается на область множественных бородавок, покрывается компрессной бумагой и прибинтовывается на ночь. Процедуры делают ежедневно. Лечение можно проводить в любое время года, так как красная капуста хорошо сохраняется и зимой.

❁ **Лук репчатый.** Применяются свежевыжатый сок, смешанный пополам с медом, или кашица из лука, которые накладывают на бородавки. Покрывают компрессной бумагой и прибинтовывают на ночь. Кожу в окружности защищают цинковой мазью или вазелином. Процедуры ежедневные.

❁ **Можжевельник обыкновенный.** Используются плоды. Приготовление их описано на с. 30. Бородавки смазывают мазью и покрывают лейкопластырем на ночь. Процедуры ежедневные, до получения эффекта.

❁ **Очиток большой.** Кашицей из свежих измельченных листьев в смеси с небольшим количеством меда смазывают бородавки и заклеивают лейкопластырем на ночь. Процедуры ежедневные. Можно нанести на бородавку маленькую каплю сока из свежих листьев, а поверх нее — каплю коллодия. Для герметизации смазанной соком поверхности бородавок годится также клей БФ-6.

❁ **Очиток едкий.** Соком из свежей травы смазывают бородавки 2—3 раза через 2—3 мин 2 раза в день. Кожу в окружности надо защитить вазелином. Сок можно сохранять, добавив в него 20% спирта. Растение ядовито. Детям применять не следует.

❁ **Переступень белый** (растет в южных районах страны). Используют сок из свежих корней, которым смазывают бородавки и заклеивают лейкопластырем или коллодием на 30—60 мин. Процедуры ежедневные. Растение ядовито, поэтому следует соблюдать осторожность.

❁ **Подофил щитовидный** (культивируется в Латвии, Ленинградской области, на Украине). Используется настойка корневищ с корнями на 70%-ном спирте (1 : 3) или водке (1 : 2). Бородавки смазывают трижды через 2—3 мин 2 раза в день. Растение ядовито, обращаться с осторожностью. При беременности применять не следует.

❁ **Полынь таврическая** (растет в Крыму и на Кавказе). Используется настойка травы на водке (1 : 5). Бородавки смазывают трижды подряд по мере высыхания 2 раза в день до полного их отторжения. При сборе и сушке сырья надо соблюдать осторожность: растение ядовито.

❁ **Росянка круглолистная.** Соком свежей травы смазывают бородавки трижды через 2—3 мин 2—3 раза в день. Еще эффективнее утром и вечером нанести на бородавку каплю сока, а затем коллодия или клея БФ-6. Продолжительность лечения до 2—3 недель.

❁ **Туя западная** (растет в Крыму и на Кавказе). Готовят спиртовую настойку свежих листьев (1 : 5). Бородавки смазывают 2 раза в день трижды через 2—3 мин. Продолжительность курса — 2—3 недели.

❁ **Чеснок посевной.** Небольшую порцию натертого чеснока смешивают с каплей меда. Наносят толстым слоем на бородавку и фиксируют лейкопластырем на ночь. Процедуры ежедневные.

❁ **Чистотел большой.** Соком из свежей травы смазы-

вают бородавки 2 раза в день трижды через 2—3 мин. Продолжительность лечения — 2—3 недели.

Приведенный список растений для лечения бородавок сравнительно невелик. При этом 3 из них (переступень белый, туя западная, полынь таврическая) произрастают на юге, поэтому не всем доступны. Некоторые свежие растения, кстати наиболее эффективные, можно применять только в течение короткого сезона. Значит, большую часть года арсенал доступных средств ограничен только капустой, луком, можжевельником, чесноком и, по возможности, консервированными препаратами туи и полыни таврической. Проводить курс лечения бородавок лучше всего летом. Применяя зимой и весной остальные, слабее действующие средства, надо проявить выдержку и терпение. В особенности это касается подошвенных бородавок, менее поддающихся лечению *.

При множественных бородавках лечение следует начинать с наиболее крупных (материнских) бородавок, так как после их отторжения иногда наблюдается самопроизвольное исчезновение остальных. Если домашнее лечение не дало результатов, необходимо обратиться к врачу для назначения других методов терапии.

Сеансы лечения мозолей растительными препаратами желательно предварять процедурами, способствующими размягчению значительных наслоений роговых масс. Для этого делают на 5—10 мин горячие ванночки, добавляя на 1 л воды 10 г пищевой соды и 20 г мыла. После ванны следует осторожно соскоблить роговые массы, и затем приступить уже непосредственно к лечебным процедурам.

Как и при лечении бородавок, применяются лук, очиток, полынь, росянка, чеснок, чистотел. Методика использования их такая же.

Кроме того, для лечения мозолей можно рекомендовать и другие растения.

❁ **Дуб черешчатый.** Согласно старинному рецепту, стопы или кисти раздельно обертывают на ночь двумя слоя-

* Для лечения бородавок эффективно средство нерастительного происхождения — пергидроль (30%-ная перекись водорода), который смешивают с ланолином и вазелином (1 : 1,5 : 1,5) или с питательным кремом (1 : 3). Смесь втирают в поверхность бородавок стеклянной палочкой несколько минут 2 раза в день. После процедуры эти участки можно мыть не ранее чем через час. Продолжительность лечения — 2—3 недели.

ми полотна, намоченного в теплом отваре коры (1 : 5) и слегка отжатого. Поверх повязки покрывают двумя-тремя слоями шерстяной материи или одеялом. У некоторых больных после нескольких процедур мозоли легко удаляются.

❁ **Ель обыкновенная.** Используют свежую живицу, которую накладывают на распаренную мозоль и заклеивают лейкопластырем. Процедуры повторяют через 24 ч. Можно применять также живицу из пихты сибирской.

❁ **Клевер луговой.** Используют соцветия с листьями, срезая не более 10 см верхушечной части растения. Готовят крепкий отвар из свежих (1 : 3) или сушеных (1 : 5) соцветий, который применяется на область мозолей в виде компресса на ночь. Процедуры ежедневные.

❁ **Мать-и-мачеха.** Кашицу из свежих листьев накладывают на распаренные мозоли, покрывают компрессной бумагой и фиксируют повязкой на ночь. Процедуры делают ежедневно. При небольших мозолях для лучшей фиксации следует добавить в кашицу из листьев каплю меда и закрыть ее лейкопластырем. Вне сезона сбора травы можно использовать сушеные листья, предварительно залитые кипятком.

❁ **Овес посевной.** Ежедневные 15-минутные горячие ванночки из отвара соломы (1 : 10), с последующим осторожным удалением роговых масс.

❁ **Прополис.** Помещают в граненый стакан или чашку и ставят в духовку до расплавления. Воск сливают, после чего прополис фильтруют горячим через марлю или металлическое ситечко. Желательно эту процедуру выполнять в резиновых перчатках, чтобы не пачкать руки. Фильтрованный продукт может сохраняться длительное время в плотно закрытой посуде.

После горячей ванночки и соскабливания роговых масс на мозоль накладывают подогретый до состояния пластичности кусочек прополиса, фиксируемый узкими полосками лейкопластыря крестообразно в разных направлениях. Главное условие — герметичность повязки. Через 3 дня ее снимают и делают попытку бескровного удаления мозоли. Если это полностью не удается, процедуру повторяют, иногда несколько раз.

Метод достаточно эффективный, безболезненный, не дает осложнений. Окружающую здоровую кожу можно не защищать.

❁ **Чеснок посевной.** Кроме методики, используемой при

лечении бородавок, можно рекомендовать старинный народный способ удаления мозолей чесноком. Его надо испечь и плотно прибинтовать к мозолям (защитить окружающую кожу) на ночь. Для достижения эффекта иногда достаточно трех-четырех процедур.

ТРЕЩИНЫ КОЖИ

Различные причины могут вызвать понижение эластичности кожи. Образуются трещины, чаще всего поверхностные, но иногда глубокие и болезненные. Первые заживают бесследно, после вторых остаются рубчики. Трещины на руках затрудняют выполнение различной работы, на подошвах — мешают при ходьбе.

Трещины обычно появляются на сухой, нередко утолщенной коже, как правило, в складках и над суставами. Следует, однако, иметь в виду, что они могут быть проявлением и некоторых кожных заболеваний, в том числе инфекционных. Так, трещины за ушными раковинами, в углах рта, пахово-бедренных складках, межпальцевых складках стоп часто вызываются микробами или грибками, а на ладонях и подошвах могут быть признаком экземы. Поэтому при появлении трещин указанной локализации, особенно сопровождающихся зудом, надо обратиться к врачу.

В повседневной практике наиболее часто приходится встречаться с трещинами кожи на ладонной и тыльной поверхности кистей, на подошвах, в частности на пятках, и реже — на середине нижней губы. Такая топография связана с действием на кожу внешних факторов. Возникновению трещин на руках способствуют сухость кожи, усугубляемая частым мытьем, особенно жесткой водой и щелочным мылом, и небрежным последующим обтиранием ее полотенцем; недостаточная тепловая защита рук в сырую, ветреную и холодную погоду; профессиональный контакт с усиливающими сухость кожи веществами.

Появление трещин на подошвах, в частности на пятках, нередко связано с ношением неудобной или тесной обуви. Это приводит к значительному утолщению рогового слоя кожи, что при недостаточном гигиеническом уходе заканчивается возникновением трещин, часто глубоких и болезненных.

Привычка покусывать и облизывать губы, особенно на воздухе, способствует появлению трещин.

Профилактические меры уменьшают сухость кожи и предотвращают образование трещин. Советы по уходу за сухой кожей рук даны в соответствующем разделе книги. К ним следует добавить напоминание о том, что в сырую, ветреную или холодную погоду руки должны быть хорошо защищены теплыми перчатками или варежками.

Уход за ногами предусматривает ежедневное обмывание их теплой водой с туалетным мылом. Нельзя допускать значительного утолщения кожи ступней за счет разрастания рогового слоя. После горячей мыльной ванночки необходимо соскоблить роговые массы тупым ножом. Можно обработать намыленную кожу пемзой. После процедуры следует втереть в кожу стоп небольшое количество жирного крема. Большое внимание следует уделить подбору обуви: она должна быть достаточно мягкой и удобной, не тесной и не чрезмерно свободной. Лицам с повышенной потливостью следует часто менять носки и чулки, желательно хлопчатобумажные, не носить обувь на резиновой подошве.

Для профилактики трещин на губах необходимо избавиться от вредной привычки покусывать и облизывать губы. После еды и питья надо обязательно осушить губы чистым платком или марлевой салфеткой. При сухости рекомендуется смазывать губы 1—2 раза в день (а при длительном пребывании на воздухе и чаще) каким-либо нейтральным жиром или гигиенической бесцветной губной помадой. Нельзя употреблять для этой цели глицерин и вазелин.

При наличии трещин целесообразно использовать некоторые препараты из растений.

❁ **Коровяк скипетровидный.** Используют быстро высушенные цветки. Их размалывают в кофемолке и тщательно смешивают с несоленым сливочным маслом или питательным кремом для сухой кожи (1 : 2).

Трещины на губах смазывают 3—4 раза в день (после каждого приема пищи), а на кистях и стопах ежедневно на ночь под повязку. В летнее время при выходе на улицу смазывать трещину на губе не следует, особенно лицам, чувствительным к ультрафиолетовым лучам. Нельзя использовать приготовленный крем для губ в морозную погоду.

❁ **Лапчатка прямостоячая.** Корневище (сушеное или свежее) нагревают 1 ч на водяной бане с несоленым сливочным маслом; сушеное — в концентрации 1 : 40, све-

жее — 1 : 12 и теплым процеживают. Можно использовать растительное масло, лучше оливковое.

Методика применения такая же, как предыдущая.

❁ **Мед.** Трещины на губе смазывают после каждой еды натуральным медом, смешанным с внутренним свиным жиром (2 : 1). На трещины кистей или стоп смесь накладывают под повязку на 2 ч ежедневно или через день до заживления.

❁ **Ноготки лекарственные.** Цветки заливают оливковым или другим растительным маслом (1 : 10) на 12 ч. Затем нагревают на водяной бане 30 мин и процеживают. Методика применения аналогична предыдущей.

Можно использовать настойку календулы аптечного приготовления (столовая ложка на стакан воды) для ежедневных компрессов продолжительностью 1,5—2 ч.

❁ **Окопник лекарственный.** Отвар корня (1 : 50), процеженный сразу же после нагрева, применяют для согревающих компрессов на трещины кистей и стоп. Продолжительность компресса — 1,5—2 ч. Процедуры ежедневные или через день. Трещины на губе лучше смазывать 2 раза в день соком свежего корня, смешанного с медом (1 : 2). С извлечениями из окопника надо обращаться с осторожностью, так как он ядовит.

❁ **Орех лесной.** Маслом из семян смазывают трещины несколько раз в день.

❁ **Пшеничные отруби.** Их нагревают на водяной бане (1 : 5) 1 ч. Затем процеживают, остаток отжимают и снова процеживают. Теплым отваром делают ежедневные ванночки для кистей или стоп продолжительностью 15—20 мин. По мере остывания добавляют понемногу горячий отвар. На трещину губы накладывают салфетку, смоченную теплым отваром отрубей и слегка отжатую. Длительность ежедневной процедуры 20—30 мин со сменой салфеток через 5 мин.

❁ **Софора японская.** Настойкой плодов на водке (1 : 5) домашнего или аптечного приготовления смазывают трещины 2 раза в день.

❁ **Яблоко.** Сваренное в небольшом количестве молока и растертое яблоко накладывают толстым слоем на область трещины и покрывают салфеткой или повязкой на 30 мин. Процедуры ежедневные.

Для заживления трещин можно использовать также готовые кремы с растительными добавками; их перечень представлен в разделе по уходу за кожей рук и ногтями.

ПОТЛИВОСТЬ И ОПРЕЛОСТЬ

Нормальное функционирование потовых желез, а их насчитывается у человека около 2,5—3 миллионов, является одним из механизмов уравновешивания организма с внешней средой. При накоплении большого количества тепла (например, при усиленной мышечной работе, высокой внешней температуре) повышенное выделение пота и его испарение обеспечивают отдачу тепла. Это предохраняет организм от перегрева. Кроме того, с потом выводятся вредные вещества.

Однако повышенная общая потливость иногда может быть симптомом некоторых заболеваний. В таком случае необходимо обратиться к врачу.

Гораздо чаще мы встречаемся с усиленным потоотделением (гипергидрозом) в подмышечных впадинах, пахово-бедренных складках и, особенно, на ладонях и подошвах, где секреция потовых желез не играет заметной роли в терморегуляции организма, но легко стимулируется нервными импульсами при психических напряжениях и эмоциях (волнении, страхе). Усиленная потливость в этих зонах нередко связана с неустойчивым состоянием нервной системы и повышенной вегетативной возбудимостью.

Лечение прежде всего должно быть направлено на улучшение нервной деятельности и укрепление организма. С этой целью необходимо рекомендовать занятия физкультурой, обязательно утреннюю гимнастику, разумное пользование солнцем, купание. Большое значение имеет закаливание. Его следует начинать с ежедневных обтираний тела после гимнастики губкой, смоченной в тепловатой воде, и последующим растиранием кожи по направлению от периферии к центру махровым полотенцем. Постепенно, не форсируя, следует понижать температуру воды до комнатной. После такого подготовительного периода можно начать принимать душ (холодной водой обливаются только достаточно закаленные люди). Водные процедуры не должны быть эпизодом, а применяться, как и гигиеническая гимнастика, постоянно.

При эмоциональной возбудимости и повышенном потоотделении рекомендуется ряд препаратов растительной природы.

❁ **Валериана лекарственная.** Настой корневищ с корнями сухих (1 : 20) или свежих (1 : 5) пьют по столовой

ложке 3 раза в день 2—3 недели. Детям старшего возраста — по десертной ложке 3 раза в день, младшего — по чайной ложке настоя (1 : 50) 3 раза в день. Настойку аптечного приготовления (1 : 5) на 70%-ном спирте назначают по 30 капель 3 раза в день взрослым, а детям — по столько капель на прием, сколько ребенку лет.

❁ **Красавка** (белладонна). Целесообразно использовать аптечные таблетированные препараты — отечественный («Беллатаминал») или импортные — «Беллоид» и «Белласпон». Оказывают противопотовый эффект, но могут применяться только по назначению врача. Отпускаются аптеками по рецепту.

❁ **Пустырник обыкновенный и пятилопастный.** Настой травы (1 : 15) пьют по столовой ложке 3 раза в день. Аптечная настойка (1 : 5) на 70%-ном спирте назначается по 30—50 капель 3 раза в день.

❁ **Шалфей лекарственный.** В течение дня выпивают один стакан теплого настоя листьев (1 : 200). Курс — 2 недели. Более длительное употребление шалфея не рекомендуется.

Внутреннее лечение усиленного потоотделения носит подсобный характер, так как ограничено непродолжительным курсом. Гораздо больше возможностей дает наружное применение растений, не лимитированное во времени.

❁ **Береза бородавчатая и пушистая.** Из теплого настоя свежих (1 : 3) или сушеных листьев (1 : 10) делают ванночки для стоп, кистей или сидячие продолжительностью до 10—15 мин. После чего кожу вытирают насухо. Число процедур зависит от эффекта лечения. Вначале их делают 3 раза в неделю, затем реже — до одного раза в неделю. При заметном уменьшении потоотделения ванночки прекращают. В случае рецидива лечение можно возобновить. Нередко при повторном лечении настоем березовых листьев бывает достаточно нескольких процедур для достижения эффекта.

❁ **Дуб черешчатый.** Для лечебных целей пригодна кора молодых побегов, которую можно купить в аптеках. Для ванночек используют теплый отвар коры (1 : 20). Методика лечения аналогична предыдущей. Однако необходимо учитывать сильное высушивающее действие дубовой коры на кожу. Поэтому иногда приходится ограничить количество процедур, а интервал между ними увеличить до трех-четырех дней.

❁ **Липа сердцевидная.** Теплый настой цветков (1 : 10) используют для ванночек по 10—15 мин 2—3 раза в неделю.

❁ **Овес посевной.** Теплый отвар соломы (1 : 10) используют для ванночек по 10—15 мин 2—3 раза в неделю.

❁ **Ромашка аптечная.** Используют теплый настой цветков (1 : 10) для ванночек по 10—15 мин 2—3 раза в неделю.

❁ **Скумпия кожевенная** (ареал растения — юг Европейской части России). Отвар листьев (1 : 10) (охладить сразу) используют для ванночек по 10—15 мин 2 раза в неделю.

❁ **Черемуха обыкновенная.** Применяют теплый настой или отвар плодов (1 : 10). Методика лечения аналогична предыдущей.

❁ **Хвощ полевой.** Теплым настоем травы (1 : 10) делают ванночки по 10—15 мин 2—3 раза в неделю.

При усиленной потливости в подмышечных впадинах местные ванночки практически неприменимы. Поэтому мы рекомендуем обтирание кожи 1—2 раза в день настойками таких растений:

❁ **Береза бородавчатая и пушистая.** Настойка почек на водке (1 : 5—1 : 10).

❁ **Орех грецкий.** Настойка листьев на водке (1 : 10) или на спирте (1 : 5). Последняя после процеживания разводится кипяченой водой (1 : 1 или 1 : 2).

❁ **Ромашка аптечная.** Настойка цветков на водке (1 : 5).

❁ **Хвощ полевой.** Настойка травы на водке (1 : 10).

При лечении потливости в подмышечной области концентрацию настоек следует регулировать. Если появилось раздражение кожи, надо уменьшить концентрацию алкоголя (настойку разбавить кипяченой водой комнатной температуры). При лечении гипергидроза кистей и стоп этого обычно не требуется.

Лицам, страдающим повышенной потливостью, необходимо соблюдать правила личной гигиены; ежедневно обмывать с мылом потеющие области тела, при гипергидрозе стоп часто менять носки, чулки, не носить резиновую обувь, при плоскостопии пользоваться супинаторами. Сильно потеющим не следует сбривать волосы в подмышечных впадинах, нельзя пользоваться прокладками из непроницаемого материала.

Для уничтожения запаха пота можно пользоваться де-

зодорантами, если они не вызывают раздражения кожи, но нельзя забывать, что они не заменяют воды и мыла.

Несоблюдение гигиенических правил при повышенной потливости может привести к возникновению опрелости, особенно в жаркое время года. Она представляет собой воспаление кожи, возникающее под влиянием трения на соприкасающихся участках — в межпальцевых складках ног, подмышечных впадинах, под молочными железами у женщин, в пахово-бедренных складках. Кожа слегка краснеет, в глубине складок появляются поверхностные трещины, роговой слой размягчается и может даже отторгаться, образуя эрозии — поверхностные дефекты кожи. Вследствие этого нередки осложнения в виде присоединившейся гнойничковой или грибковой инфекции.

При возникновении опрелости одновременно с гигиеническими и противопотовыми мероприятиями рекомендуются процедуры с растительными препаратами.

❁ **Алтей лекарственный.** Применяется при выраженных воспалительных явлениях. Изрезанные корни заливают водой комнатной температуры (1 : 20) и настаивают 30 мин. Вытяжку фильтруют через марлю и используют для примочек. Несколько слоев мягкой ткани смачивают в настое, отжимают и накладывают на воспаленную кожу на 5—10 мин, повторяя процедуры 30—40 мин. Затем кожу осушают и припудривают тальком или детской присыпкой. При размягчении кожи межпальцевых складок следует проложить между пальцами полоски марли. Поверхностные трещины в складках смазывают 2 раза в день касторовым маслом. При его отсутствии можно использовать любое прокипяченное теплое растительное масло.

❁ **Бузина черная.** Слегка отваренные в молоке цветки (1 : 10) нанести толстым слоем на марлю или полотно и приложить к опрелым участкам на 20—30 мин. Можно также отваренные цветки тщательно смешать с медом (2 : 1). Процедуры делают 1—2 раза в день.

❁ **Лен посевной.** Цельные семена быстро прополаскивают в холодной воде, а затем заливают горячей водой (1 : 30). Смесь взбалтывают 15 мин, после чего фильтруют через холст или 2 слоя марли. Салфетки смачивают в настое, отжимают и аппликируют на очаг поражения. Процедуру повторяют через 10 мин 3—4 раза подряд ежедневно.

❁ **Манжетка обыкновенная.** Измельченной в порошок травой припудривают опрелую кожу.

❁ **Мать-и-мачеха.** Сухие листья растений измельчают в кофемолке и полученным порошком припудривают опрелые места 2 раза в день.

❁ **Окопник лекарственный.** Отвар измельченных корней (1 : 20) используют охлажденным для примочек. Методика применения такая же, как для алтея.

❁ **Сушеница топяная.** Измельченная в порошок трава используется для припудривания опрелой кожи.

ОЖОГИ И ОТМОРОЖЕНИЯ

Ожоги возникают при действии на кожу высокой температуры. В быту чаще всего — от горячей воды, прикосновения к интенсивно нагретым предметам, при неосторожном обращении с огнем. В медицинской практике различают 4 степени ожогов. Ожоги I и II степени относятся к поверхностным, III и IV — к глубоким. Обширные поверхностные и все глубокие ожоги лечатся только у врача. Самостоятельно можно лечить лишь ограниченные ожоги I и II степени.

Эти повреждения представляют собой острые воспаления кожи (дерматиты). При ожоге I степени наблюдаются покраснение и небольшая отечность, сопровождающиеся болезненностью и жжением. Ожоги II степени отличаются более интенсивными воспалительными явлениями и образованием пузырей. Субъективные ощущения выражены, конечно, значительно сильнее.

Такие же изменения кожи — красноту, отечность, иногда пузырьки и пузыри — мы наблюдаем при солнечном ожоге, который может возникнуть при длительном контакте с солнечными лучами у любого человека, но чаще у лиц с нежной и светлой кожей. Это — острый дерматит, развивающийся под влиянием ультрафиолетовых лучей.

Сразу же после ожога желательно положить на обожженный участок кожи тонкую салфетку, смоченную 70%-ным спиртом или аптечной настойкой календулы. После пятиминутной экспозиции можно перейти к другим процедурам.

Для лечения поверхностных ожогов предложено много средств, однако в главе речь пойдет только о препаратах растительной природы, сравнительно малоизвестных широкому кругу людей.

❁ **Абрикос.** Плоды (без косточек) пропускают через мясорубку и полученную мякоть, нанесенную толстым слоем на полотняную или марлевую салфетку, накладывают на область ожога на 30 мин ежедневно. Рекомендуется преимущественно для лечения хронических солнечных дерматитов, развивающихся на лице и задней поверхности шеи в результате систематических повторных облучений в условиях профессиональной деятельности на открытом воздухе.

❁ **Айва продолговатая** (культивируется в Средней Азии, Крыму и на Кавказе). Цельные семена заливают кипяченой водой комнатной температуры (1 : 50) и встряхивают 5 мин. Затем процеживают через марлю. Полученным слизистым извлечением смазывают 1—2 раза в день обожженную кожу 3—4 раза подряд с интервалами в 10—15 мин.

❁ **Алоэ древовидное.** Применяют разведенный кипяченой водой сок листьев (1 : 1) домашнего или аптечного приготовления. Намоченные в нем и отжатые салфетки апплицируют на ожоговую поверхность 1—2 раза в день каждые 5—10 мин в течение 1 ч (чем интенсивнее воспалительная реакция, тем чаще прикладывают).

Можно воспользоваться также аптечным линиментом алоэ, в котором, кроме сока листьев, содержится касторовое масло и ряд других лекарственных веществ. Кожу смазывают тонким слоем 2—3 раза в день и накрывают салфеткой.

❁ **Бузина черная.** Процеженный и охлажденный настой цветков (1 : 15) используют 1—2 раза в день для примочек. Салфетки из нескольких слоев марли или полотна смачивают настоем, отжимают и накладывают на пораженную кожу. Процедура повторяется через 5—10 мин в течение 1 ч. Эффект наступает быстро, как правило, через 1—2 дня. С уменьшением островоспалительной красноты, отечности и болезненных ощущений примочки прекращают. При необходимости продолжения лечения используют другие лекарственные формы, особенно масляные извлечения.

❁ **Дуб черешчатый.** Отвар коры (1 : 5—1 : 10) процеживают сразу после нагрева, охлаждают и используют для примочек на обожженную кожу, повторяя их через 5—10 мин в течение 1 ч. При выраженных воспалительных явлениях процедуру можно повторить в этот день еще раз.

❁ **Зверобой продырявленный.** Обожженные места смазывают 2—3 раза в день зверобойным маслом, методика приготовления которого приведена на с. 78.

❁ **Картофель.** Сырой картофель обмыть, очистить от кожуры и протереть через мелкую терку. Толстый слой натертого картофеля нанести на салфетку из марли или полотна и положить на обожженное место на 40—60 мин. При выраженных воспалительных явлениях процедуру в течение дня повторяют.

❁ **Морковь посевная.** Рекомендуется при солнечных ожогах лица. Столовую ложку измельченного на терке обмытого и очищенного свежего корнеплода смешивают с одним взбитым яичным белком. Наносят на обожженную кожу в виде маски на 20 мин 1—2 раза в день.

❁ **Ноготки лекарственные.** Неразведенную настойку аптечного приготовления используют при острых ожогах для купирования боли. Смоченную ею салфетку из 1—2 слоев марли или полотна накладывают на обожженную кожу на 5 мин, после чего лечение продолжают, используя другие препараты.

Разведенная настойка ноготков применяется также в виде сменяемых через 5—10 мин прохладных примочек в течение 30—60 мин 1—2 раза в день. Для этой цели берут одну столовую ложку аптечной настойки на стакан воды или домашнего приготовления на водке (1 : 10) — на полстакана.

Настойка ноготков является при ожогах средством скорой помощи, так как позволяет сразу же начать лечение.

❁ **Одуванчик лекарственный.** Измельченный корень заливают растительным маслом (1 : 10), сутки настаивают. Затем нагревают на водяной бане 1 ч и процеживают. Масляным настоем смазывают обожженную кожу, повторяя процедуру 3—4 раза через 20—30 мин. Препарат хорошо сохраняется, эффективен не только при свежих ожогах, но и в случаях хронических солнечных дерматитов. Может быть заготовлен впрок.

❁ **Орех лесной.** Выжатым из семян маслом, смешанным с яичным белком, смазывают пораженную кожу 2—3 раза в день.

❁ **Подорожник большой.** Кашицей из свежих листьев, смешанных с яичным белком, смазывают толстым слоем обожженные участки дважды через каждые 15 мин 1—2 раза в день.

❁ **Сушеница топяная.** Траву растения заливают расти-

тельным маслом (1 : 10), настаивают 12 ч. Затем нагревают на водяной бане 30 мин, процеживают. Используют для смазывания обожженных участков 2—3 раза в день или делают аппликации пропитанных маслом полотняных салфеток.

❁ **Тыква обыкновенная.** Соком из сырой мякоти пропитывают салфетку, которую накладывают на участок ожога 2—3 раза в день по 30 мин. Можно использовать измельченную на терке мякоть тыквы; ее наносят толстым слоем на салфетку и прикладывают к обожженной коже на 30 мин 2 раза в день.

При ожогах II степени на кожу кладут на 5—10 мин салфетку, смоченную в 70%-ном спирте или настойке календулы. После чего следует показаться врачу-хирургу. Затем можно приступить к лечению препаратами из перечисленных лекарственных растений.

Не следует забывать и о профилактических мерах предупреждения солнечных ожогов. Следует проявлять осторожность, принимая солнечные ванны, закрывать обнаженные участки тела при длительном пребывании на солнце, использовать фотозащитные кремы и мази, особенно лицам с повышенной чувствительностью к ультрафиолетовым лучам.

Отморожения возникают от воздействия низкой температуры. Поражаются преимущественно открытые участки — нос, щеки, ушные раковины, а также плохо защищенные от холода периферийные части тела — пальцы кистей и стоп. Как и при ожогах, различают 4 степени отморожений: I—II степени — поверхностные, III—IV — глубокие.

Кожа при отморожении I степени вначале бледнеет, а затем становится багрово-синюшной и слегка отечной. При отморожениях II степени на пораженной коже могут возникать пузыри. Субъективные ощущения в этих случаях выражены сильнее.

Начинать терапию следует с наложения на отмороженный участок на 5—10 мин салфетки, смоченной 70%-ным спиртом или аптечной настойкой календулы. Растирать пораженное место снегом или шерстяной перчаткой, как это иногда делается, не следует. Больной должен находиться в теплом помещении.

Учитывая возможность возникновения осложнений, всем пострадавшим следует обратиться к хирургу. После этого для лечения ограниченных отморожений I и II

степени в домашних условиях целесообразно использовать такие растения.

❁ **Дуб черешчатый.** При выраженных воспалительных явлениях рекомендуются примочки из отвара коры (1 : 10). Методика применения такая же, как при ожогах. После ликвидации острых воспалительных явлений следует перейти к компрессам из такого же отвара, разбавленного наполовину кипяченой водой. Компрессы накладываются ежедневно на 1,5—2 ч.

❁ **Кипрей узколистный.** Охлажденный настой из листьев (1 : 10) используют при остром воспалении для примочек через каждые 5—10 мин в течение 1 ч 2 раза в день. После стихания островоспалительных явлений из разбавленного наполовину кипяченой водой настоя делают компрессы на 1,5—2 ч ежедневно.

❁ **Ноготки лекарственные.** При островоспалительных явлениях применяют примочки по методике, приведенной на с. 94. После уменьшения воспалительных явлений прибегают к компрессам настойки ноготков на 1,5—2 ч ежедневно.

❁ **Овес посевной.** Теплым отваром соломы (1 : 10) делают ванночки продолжительностью 10—15 мин при обморожениях рук или ног. Процедуры — 1—2 раза ежедневно.

❁ **Переступень белый.** Отвар корня (1 : 50) употребляется для теплых ручных или ножных ванн 1—2 раза ежедневно по 10—15 мин.

❁ **Ромашка аптечная.** Используется настой цветков (1 : 20) ромашки аптечной (или душистой) для примочек или согревающих компрессов в зависимости от фазы воспалительного процесса.

Действие низкой температуры может привести к возникновению нередко встречающихся повреждений кожи, называемых **озноблениями.** Появляются они на участках тела с более слабым кровообращением, не защищенных или плохо защищенных от холода: кончике носа, ушных раковинах, пальцах, в области коленных суставов и т. д. Чаще болеют дети и молодые люди с повышенной чувствительностью к холоду, обусловленной недостатком витаминов, малокровием, другими причинами. Поражения носят сезонный характер и возникают осенью или ранней весной при высокой влажности и пониженной температуре воздуха, не обязательно минусовой. В теплое время года все болезненные явления проходят, но с на-

чалом холодного сезона вновь появляются. С возрастом заболевание может пройти.

Ознобления представляют собой припухшие, холодные на ощупь участки кожи, вначале розоватой, а затем красно-фиолетовой окраски. Нередко они сопровождаются болезненностью или зудом.

Больным рекомендуется полноценное питание, общеукрепляющие средства, в частности витамины А и С, систематические занятия физкультурой, в летнее время — солнечные ванны и купание. Для профилактики рецидивов с наступлением сырой прохладной погоды следует тепло одеваться, обращая особое внимание на защиту наиболее чувствительных участков кожи. Нельзя носить тесную обувь, так как это может привести к образованию пузырей и даже изъязвлений на ознобленных участках стоп.

Для лечения ознобления полезны ежедневные горячие ванны на 10 мин или попеременно горячие на 2 мин и прохладные на полминуты, повторяемые 3—4 раза подряд. Для горячих ванн можно использовать обычную воду или отвары и настои растений (кора дуба, овсяная солома, цветки ноготков или ромашки). Хороший эффект дают суховоздушные ванны с помощью фена, особенно при ознобленияx лица. Процедуры делают ежедневно по 10 мин.

Полезной процедурой является массаж ознобленных участков, улучшающий кровообращение кожи. Сеансы проводят по 10—15 мин ежедневно.

Для лечения ознобления целесообразно использовать ряд препаратов растительной природы, которые можно приготовить в домашних условиях.

❁ **Багульник болотный.** Траву растения заливают на 12 ч растительным маслом (1 : 10), нагревают на водяной бане 30 мин и процеживают. Применяют ежедневно для массажа ознобленных участков.

❁ **Горчица сарептская.** Применяют в виде 2%-ного спиртового раствора горчичного масла, отпускаемого аптеками по рецепту. С помощью кисточки пораженные места смазывают 1—2 раза в день и осторожно растирают.

❁ **Орех лесной.** Выжатое из семян масло используют для массажа. Методика применения такая же, как для багульника.

❁ **Переступень белый.** Измельченный корень растения заливают оливковым или другим (например, подсолнеч-

ным) растительным маслом (1 : 30). Настаивают 24 ч. Затем нагревают на водяной бане и процеживают. Ознобленные места смазывают этим масляным извлечением 1—2 раза в день и осторожно массируют 10—15 мин. Курс лечения — 20—30 процедур.

❁ **Перец красный.** Используют настойку стручкового перца аптечного приготовления (1 : 10) на 90%-ном спирте. Методика применения такая же, как для горчицы.

С целью профилактики отморожений можно использовать мазь аптечного приготовления, в состав которой входит настойка стручкового перца. Мазь втирают тонким слоем в открытые части кожи.

❁ **Редька посевная.** Измельченный свежий корнеплод настаивают с горячей водой (1 : 1) до полного остывания. Затем процеживают. Употребляют для компрессов продолжительностью 1 ч ежедневно или через день.

Применять все перечисленные средства можно, если нет резко выраженных воспалительных явлений, при которых надо начать лечение примочками до ликвидации острого воспаления.

УКУСЫ НАСЕКОМЫХ

Насекомые, нападая на человека, причиняют ему известный вред. При укусе они выделяют слюну (секрет желез). Это приводит к расчесам, через которые попадают в кожу микробы, вызывающие у некоторых людей гнойничковые заболевания. Следует также иметь в виду, что насекомые являются переносчиками инфекционных заболеваний.

Больше всего человек страдает от гнуса — комаров, москитов (в теплом климате), слепней, мошек, некоторых видов мух. Укусы и осложнения от них могут быть вызваны блохами, клопами, тараканами, реже — пчелами и осами.

Укусы насекомых вызывают воспалительную реакцию: зуд, отек, небольшую красноту кожи. У многих эта реакция бывает слабой, зуд скоро проходит. Однако у некоторых людей (особенно у лиц с нежной кожей, чаще у детей и женщин) волдыри и сильный зуд долго не исчезают. Наиболее выраженным бывает воспаление кожи у людей с повышенной чувствительностью к яду насекомых.

Профилактика этих поражений заключается, главным

образом, в борьбе с комарами, мухами, блохами, клопами, тараканами. Индивидуальной защитной мерой являются репелленты — химические препараты, применение которых отпугивает насекомых. Это особенно целесообразно при посещении мест, где много гнуса,— болотистой местности, водоемов, лесов.

При интенсивной реакции на укус насекомых надо прибегать к лечению различными средствами, в том числе и препаратами из растений.

❁ **Багульник болотный.** Марлевую салфетку смачивают в настое травы (1 : 10), слегка отжимают и кладут на область укуса на 15 мин. При необходимости процедуру повторяют 2—3 раза. Можно использовать масляное извлечение, которое сохраняется в прохладном месте более длительное время. Места укусов смазывают 2—3 раза через 5—10 мин 1—2 раза в день.

❁ **Лук репчатый.** Ватку, смоченную соком, прикладывают на 10—15 мин. Можно нанести сок на место укуса кисточкой, повторяя процедуру по мере высыхания несколько раз подряд.

❁ **Малина обыкновенная.** Настойка из свежих цветков и листьев на спирте или водке (1 : 5). Сохраняется длительное время в хорошо закупоренной склянке в темном месте. Область укусов смазывают кисточкой по мере высыхания до 10 раз подряд. Можно на 10—15 мин приложить ватку, смоченную настойкой.

❁ **Ноготки лекарственные.** Применяется аптечная или домашнего приготовления настойка цветков (1 : 10). Методика такая же, как для малины. При отсутствии настойки можно использовать аппликации салфеток, смоченных лосьонами «Мандариновый», «Ромашка», либо смазывать кремом «Календула». Все они содержат экстракт ноготков.

❁ **Одуванчик лекарственный.** Соком из свежих корней смазывают места укусов несколько раз подряд по мере высыхания. Консервация сока добавлением 15—20% спирта значительно удлиняет сроки хранения его (в холодном месте).

❁ **Петрушка огородная.** Используют сок, полученный из всего растения. Методика применения такая же, как для одуванчика. Можно прикладывать к месту укуса ватку, пропитанную соком.

❁ **Подорожник большой.** На область укусов накладывают легкую повязку с кашицей из свежих листьев или

цельные листья на 30 мин. При необходимости процедуру повторяют.

❁ **Чеснок посевной.** Накладывают легкую повязку с кашицей из чеснока на 10—15 мин.

СПИСОК ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ И ПРЕПАРАТОВ ИЗ НИХ, ОТПУСКАЕМЫХ АПТЕКАМИ БЕЗ РЕЦЕПТА

Аир болотный (корневище)
Айва продолговатая (семя)
Алоэ древовидное (линимент, сок)
Багульник болотный (трава)
Береза бородавчатая и пушистая (листья, почки)
Боярышник кроваво-красный (плоды)
Брусника (листья)
Бузина черная (цветки)
Валериана лекарственная (корневище с корнями, настойка)
Вахта трехлистная (листья)
Горец змеиный (корневище)
Дуб черешчатый (кора)
Душица обыкновенная (трава)
Зверобой продырявленный (трава)
Земляника лесная (листья, плоды)
Золототысячник зонтичный (трава)
Калина обыкновенная (кора)
Коровяк скипетровидный (цветки)
Крапива двудомная (листья, брикеты)
Кровохлебка лекарственная (корневище с корнями)
Крушина ломкая (кора, таблетки)
Крушина слабительная (плоды)
Лапчатка прямостоячая (корневище)
Лен посевной (семя, линетол)
Липа сердцевидная (цветки)
Лопух большой (корень)
Малина обыкновенная (плоды)
Масла растительные
Мать-и-мачеха (листья)
Можжевельник обыкновенный (плоды)
Мята перечная (листья)
Ноготки лекарственные (цветки)
Одуванчик лекарственный (корень)
Перец красный (мазь от обморожения)
Пижма обыкновенная (цветки)
Подорожник большой (листья, сок)
Полынь горькая (трава)

Пустырник (трава)
Ревень тангутский (корень, таблетки)
Ромашка аптечная (цветки, «Ромазулан»)
Рябина обыкновенная (плоды)
Сенна остролистная (листья, брикеты)
Смородина черная (листья, плоды)
Сушеница топяная (трава)
Толокнянка обыкновенная (листья)
Тополь черный (почки)
Тыква обыкновенная (семя)
Тысячелистник обыкновенный (трава)
Укроп аптечный (плоды)
Фиалка трехцветная (трава)
Хвощ полевой (трава)
Хна (порошок)
Череда трехраздельная (трава)
Черемуха обыкновенная (плоды)
Шалфей лекарственный (лист)
Шиповник коричный (плоды)

ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

А

Б

В

Г

Д

М

Н

О

Ф

Х

Ч

Ш

Щ

Э

Я

СОДЕРЖАНИЕ

Научно-популярное издание

ДАЦКОВСКИЙ
СТАНИСЛАВ БОРИСОВИЧ
ДАЦКОВСКИЙ
БОРИС МАРКОВИЧ

РАСТЕНИЯ И КОСМЕТИКА

Перерисовки **А. М. Михайлищевой**

Редактор **В. И. Пирожников**
Художник **М. В. Тарасова**
Технический редактор **А. С. Иванова**
Корректоры **Т. Конькова, И. Тетерина**

Подписано в печать 22.02.94. Формат 84×108 1/32. Бум. типографская
№ 1. Литературная гарн. Печать высокая. Усл. печ. л. 5,88+2,52 вкл.
Тираж 50 000 экз. Заказ № 817. С 10.

Издательство «Урал-Пресс».
614600, г. Пермь, ГСП-131, ул. Дружбы, 34.

АО «Звезда».
614600, г. Пермь, ГСП-131, ул. Дружбы, 34.

Дацковский С. Б., Дацковский Б. М.
Д 21 Растения и косметика.— Изд. 4-е.— Пермь: «Урал-Пресс», 1994.
ISBN 5-86610-049-5

Книга рассказывает о применении растений для лечения и профилактики распространенных косметических недостатков.

ББК 51.204.1

